



Vivosa Apulia Resort

Antichi rituali, prodotti naturali, acque della salute e percorsi benessere sono alla base dell'offerta wellness e antistress di questo ecoresort salentino

Il Vivosa Apulia Resort, l'unica struttura in Italia certificata "antistress" con il suo brand Unique Antistress Quality e l'Antistress Academy, ha fatto del benessere dei suoi ospiti il fulcro attorno a cui costruire tutta l'esperienza del soggiorno. Dai trattamenti nella Spa ai programmi di healthy eating, dalle attività in bilico tra esercizio fisico e meditazione nel parco ai team building per le aziende: il wellness firmato Vivosa spazia tra alimentazione, cura del corpo e dello spirito, rigenerazione e salute.

La location

L'unicità del resort parte dallo scenario naturale in cui è immerso. Si tratta del Parco naturale regionale Litorale di Ugento, un lembo incontaminato sulla costa occidentale del Salento, che si estende fino al mare e ospita una grande varietà di flora e fauna tipica. La struttura non solo è circondata dal verde, ma ha

saputo organizzare gli spazi all'aperto per offrire un mix di aree relax e zone lavoro, come nel caso dei 1.200 mq del Damiano's Garden, dove si allestiscono show-cooking e special events, e delle Outdoor Meeting Rooms, ambienti pensati per seminari e workshop *en plein air* per piccoli gruppi. Non mancano la spiaggia attrezzata e la grande pineta, con aree dedicate ai giochi dei bambini e degli adulti, tra ping pong, bocce e un attrezzatissimo parco avventura sugli alberi, oltre a un divertente percorso da 9 buche di eco-golf, sentieri per passeggiare e perdersi nel silenzio incantato della natura e l'orto biologico.

Il complesso stesso è articolato in corti, attorno a cui si aprono le stanze, tutte con uno sfogo all'esterno, che sia un giardino o un balcone. Lo stile degli edifici è marcatamente mediterraneo e coniuga architettura tipica pugliese e design contemporaneo.



Antistress per le aziende

L'altro fulcro delle attività wellness del resort è rappresentato dai programmi antistress. Attraverso il sistema Unique Antistress Quality, centrato sul potenziamento delle politiche anti-stress delle aziende e il benessere delle persone, offre un ampio ventaglio di proposte per garantire non solo un soggiorno a tutto relax, ma anche – e soprattutto – una trasformazione delle dinamiche aziendali per limitare e gradualmente eliminare lo stress “cattivo”, quello che porta al sovraccarico e al rischio di *burn out*, in favore dello stress “buono”, quello che ci motiva ad agire e ci rende più produttivi.

L'Antistress Academy ha quindi ideato diversi percorsi, da calibrare di volta in volta sulla base delle peculiarità individuali e del contesto aziendale, che spaziano dalle discipline orientali, come lo yoga e il pilates, all'attività sportiva, meglio se immersi nella natura, come nel caso del golf già citato e del nordic walking. Si organizzano anche corsi di mindfulness e programmi per imparare a mangiare sano e nel rispetto dell'ambiente.

Particolare attenzione è stata dedicata infatti a costruire un'esperienza gastronomica in linea con i principi anti-stress, attraverso le collaborazioni con Nutritional Cooking Consultant. Sono stati quindi creati programmi come l'Energy Cooking, che viene costruito ad hoc attorno alla persona e propone menu non solo sani ed equilibrati, ma anche ricchi di energia.

Le acque del benessere

Oltre agli spazi naturali, il benessere si declina anche attraverso i percorsi della Spa, che conta due saune, una finlandese a 80°C e una bio a 60°, hammam, docce emozionali e cromoterapiche, e una piscina esterna con idromassaggio. L'acqua fa da conduttore ai percorsi di rigenerazione, detox o semplicemente rilassanti, insieme con i prodotti naturali che sono alla base dei trattamenti. In particolare, è stata sviluppata per il Vivosa Resort una linea di prodotti bio che nascono da ingredienti tipici del territorio, come l'olio extravergine di oliva o i vini locali come Negramaro e Malvasia, uniti alle proprietà di frutta e fiori. Sono utilizzati soprattutto per gli esclusivi rituali dell'Antico



Mediterraneo, in grado di cullare (non a caso si chiamano *nannarizzo*, parola che in grieco, lingua antica del Salento, significa cullare) corpo e spirito e di promuovere il rinnovo cellulare per restituire freschezza ed energia alla pelle.

Trattamento *signature* del Vivosa, la Lifting Gym è un vero e proprio segreto di bellezza rubato alle ballerine del Bol'shoj e del Moulin Rouge, che utilizzano questa ginnastica per stimolare l'elasticità della pelle del viso e ritardare i segni del tempo.

Giulia Gagliardi



Vivosa Apulia Resort

Ancient rituals, natural products, healthy waters, and wellness programs are at the heart of the wellness and anti-stress offer of this Salento based eco-resort

Being the only certified antistress facility in Italy, Vivosa Apulia Resort with its *Unique Antistress Quality* brand and its *Antistress Academy* has made of the wellbeing of its guests the fulcrum around which the whole experience of the stay revolves. From treatments in the spa to the healthy eating programmes, from activities which balance physical exercise and meditation in the park to team building for companies: Vivosa's exclusive wellness offer ranges from nutrition to the care of body and spirit, to regeneration and health.

The location

The uniqueness of the resort starts from the picturesque natural setting where it is immersed, at the heart of the *Parco Naturale Regionale Litorale di Ugento*, a pristine stretch of land on the west coast of Salento which extends to the sea and is home to a great variety of unique local wildlife. Not only is the facility surrounded by greenery, it has nevertheless been able to organize outdoor spaces in order to offer a mix of relaxation areas and work areas, as for instance the 1,200

square meters of Damiano's Garden where show-cooking and special events are held, or the Outdoor Meeting Rooms, environments specifically designed for seminars and outdoor workshops for smaller groups. The resort includes amenities such as a beach provided with full facilities; a large pine forest with areas dedicated to games for children and adults, including table tennis, boules, and a fully equipped adventure park on the trees; a fun 9-hole eco-golf course; an organic vegetable garden; and paths where to meander along and get lost in the enchanted silence of nature. The complex itself is divided into courtyards with all the rooms looking upon them, rooms which always open on the outside, may it be a garden or a balcony. The style of the buildings is markedly Mediterranean combining typical Apulian architecture with contemporary design.

The waters of wellness

Besides the natural spaces, wellbeing can also be found within the spa, with two saunas, a Finnish one at 80°C and a bio one at 60°C, a hammam, emotional



and chromotherapy showers, and an outdoor swimming pool with hydromassage. Water acts as a conduit for regeneration, detox, or simply relaxing programmes, together with the natural products used that are at the base of the treatments. Specifically, a line of organic products has been developed for the Vivosa Resort. These are made from the typical local ingredients, such as extra virgin olive oil or local wines such as Ne-

Antistress for companies

The other focus of the resort's wellness activities is the antistress programmes. Through the *Unique Antistress Quality* system, focused on strengthening companies' employee wellness policies, it offers a wide range of proposals in order to ensure not only a very relaxing stay, but also and above all, a transformation of company dynamics to limit and gradually eliminate the 'bad' stress, the one that leads to exhaustion and the risk of burnout on the workplace, favouring the 'good' stress, the one that motivates us to act making us more productive.

The Antistress Academy has therefore designed several programmes which can be accurately tailored each time based on individual peculiarities and company context. These programmes include a range of Eastern disciplines, such as yoga and Pilates, and sporting activities immersed in nature, such as golf and Nordic walking. Mindfulness courses and programmes to learn how to eat healthy while respecting the environment are also arranged.

Particular attention has in fact been dedicated to building a gastronomic experience in line with the antistress principles, through collaborations with Nutritional Cooking Consultants. Indeed, programmes such as Energy Cooking have been created which are built ad hoc around the person, while offering meals that are not only healthy and balanced, but also rich in energy.



gramaro and Malvasia, and are combined with the properties of fruits and flowers. Such products, which are used for the exclusive *Antico Mediterraneo* rituals, are able to cradle (not incidentally these are called *nannarizzo*, a word that in the ancient Griko language of Salento means 'to cradle') body and spirit and promote cell renewal in order to restore freshness and energy to the skin. The Vivosa signature treatment, the Lifting Gym, is a true beauty secret stolen from the Bolshoi and Moulin Rouge dancers, who have been using this technique to stimulate the elasticity of the skin on the face and delay the signs of ageing. **Giulia Gagliardi**

