

LA PRIMA RIVISTA ITALIANA DI VIAGGI DEL BENESSERE • ITALY'S FIRST WELLNESS TRAVEL MAGAZINE

# TRAVEL & SPA

MAGAZINE

#23 AUTUMN 2024

€ 10 | AUTUMN ISSUE 2024  
YEAR 23 - 112 PAGES  
[travelandspa.it](http://travelandspa.it)

rsp | mediati

ITALIAN  
ENGLISH  
.....  
ITALIANO  
INGLESE

**MONTEGROTTO**  
LE NUOVE SUITE DELL'HOTEL  
TERME NERONIANE RESORT

**JW VENEZIA**  
UN'OASI VERDE IN LAGUNA

**NEW LUXURY**

Le nuove frontiere del lusso,  
Esperienziale, Autentico, Sostenibile

**PURO BEACH**  
DUE NUOVE OASI DELLA FELICITÀ  
A PORTOPICCOLO E MILANO

**MALDIVE**  
KUREDHIVARU  
+ THE STANDARD

**MONTAGNA**  
FUGHE INVERNALI  
DA SOGNO

**PSICOLOGIA**  
TURISMO DELLE ORIGINI,  
CRESCERE E RITROVARSI

**ENGADINA**  
KRONENHOF, LA STAGIONE  
ANCORA DA SCOPRIRE

**CERVINIA**  
SAINT HUBERTUS RESORT  
IL LUSSO DELL'EQUILIBRIO

TRAVEL & SPA - PIS - 05/2024 - 112 PAGINE - 10€ - AUTUMN ISSUE 2024 - ANNO 23 - 112 PAGINE - 10€ - [travelandspa.it](http://travelandspa.it)

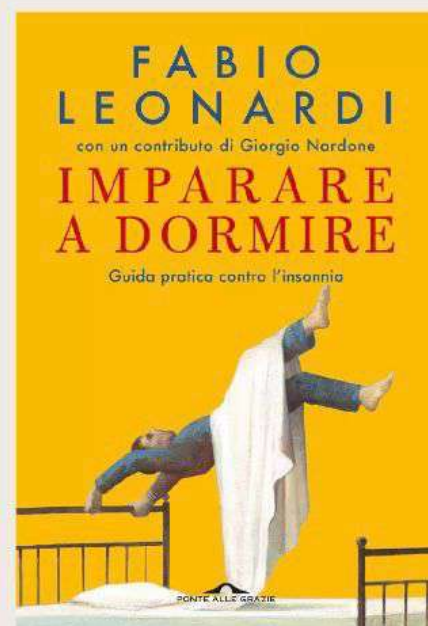


## Dormire: una nuova guida pratica per ritrovare il sonno senza medicine

**I**l sonno è un ingrediente irrinunciabile della vita umana, dunque se il meccanismo del sonno si inceppa è importante ripristinarlo al più presto. **Fabio Leonardi**, psicologo e psicoterapeuta, ha messo a punto una tecnica rivoluzionaria e molto efficace per sbloccare, senza fare uso di farmaci, gli ostacoli psicologici che ci intrappolano in una veglia continua. **Imparare a Dormire**, edito da Ponte alle Grazie, spiega come ritrovare il sonno perduto in maniera semplice e rapida.

*Sleep is an indispensable ingredient of human life, so if the sleep mechanism gets jammed, it is important to restore it as soon as possible. Fabio Leonardi, psychologist and psychotherapist, has developed a revolutionary and highly effective technique to unblock, without the use of drugs, the psychological obstacles that trap us in continuous wakefulness. **Imparare a Dormire** (Learning to Sleep), published by Ponte alle Grazie, explains how to regain lost sleep quickly and easily.*

[www.ponteallegrazie.it](http://www.ponteallegrazie.it)



## Madama Garden Retreat, un nobile rifugio nascosto a Venezia

**N**ascosto, esclusivo, affascinante. Il Madama Garden Retreat, esclusivo rifugio di charme a Cannaregio, cuore autentico di Venezia, propone un soggiorno di due notti in suite con vista canale, con colazione, una passeggiata veneziana con il cantastorie, un gondola tour, una cena presso un'osteria tipica a partire da €1.580. Prenotazione diretta sul sito con il codice promozionale "MadamaA/W24".

[www.madamavenice.it](http://www.madamavenice.it)

*Secluded, exclusive, charming. Madama Garden Retreat, an exclusive enchanted retreat in Cannaregio, the authentic heart of Venice, offers a two-night stay in a suite overlooking the canal, with breakfast, a Venetian stroll with a storyteller, a gondola tour, and dinner at a typical osteria starting from €1,580. Book directly on the website with the promotional code 'MadamaA/W24'.*