



Il Viaggiatore Magazine – Vivosa Apulia Resort – Marina di Ugento, Lecce

Primo ed al momento anche unico **“Antistress Resort”** in Italia e capofila dei Resort certificati da **“Unique Antistress Resorts in the World”**, **Vivosa Apulia Resort** è anche l’unica struttura **nazionale ad ospitare una “Antistress Academy”** (organo ufficiale per combattere lo stress) che studia e realizza piani personalizzati per ogni singolo ospite in base ad una rigorosa scientifica **misurazione dello Stress** attraverso il metodo **EASE, Emotional AntiStress Experience**. Si parte dalla misurazione dei parametri fisiologici, quali pressione e battiti cardiaci, si somministra il test di Luscher (un test basato sui colori), per la determinazione di un **“punteggio”** iniziale di stress che, attraverso le prove finali simil attitudinali e la decodifica delle espressioni emotive, permette di bilanciare e gestire un percorso per combattere ed eliminare stress e forme di stanchezza **in modo duraturo**. **L’intero Resort è dedicato alla formula Antistress, integrando offerta gastronomica naturale e bilanciata ad attività fisiche mirate, sedute yoga, pilates, meditazione e trattamenti tonificanti e rilassanti.**



Il Viaggiatore Magazine – Vivosa Apulia Resort – Marina di Ugento, Lecce

Per eliminare completamente lo stress dal corpo e dalla mente non è sufficiente una vacanza rilassante e per questo **il Vivosa Apulia Resort ospita l’Accademia Antistress dal 20 maggio al 3 giugno 2017 e dal 9 al 24 settembre 2017**, settimane durante le quali il personal trainer ed il coach antistress lavorano insieme ad un team specializzato per predisporre il miglior programma personalizzato antistress da suggerire agli ospiti in un ambiente che è un vero e proprio tempio del benessere.

Lo stress è capace di esercitare sull'organismo, con la sua azione prolungata, uno stimolo dannoso, provocando tensione nervosa e logorio qualche volta non completamente non avvertito dal soggetto ma ugualmente dannoso, per questo **il suo studio deve essere rigoroso e scientifico e l'offerta di trattamenti non improvvisata ed al Vivosa Apulia Resort l'Accademia Antistress conta sulla guida speciale degli esperti Simon Elliott e Myra Evans ed il supporto dello Psicologo, esperto di Ipnosi, Mirco Turco, che insieme formano una squadra per un percorso benessere davvero a 360 gradi e davvero professionale, dove nulla è lasciato al caso.**



Il Viaggiatore Magazine – Vivosa Apulia Resort – Marina di Ugento, Lecce

**Il test EASE, ripetuto a fine soggiorno** nell'ambito dell'Offerta Wellbeing con percorsi individuali e di gruppo, **servirà a confermare i benefici ricevuti** a seguito dei trattamenti, dimostrando come le attività Antistress praticate abbiano influito positivamente sui parametri fisiologici, quali pressione e battito cardiaco degli ospiti, migliorandone anche le espressioni emotive e le dinamiche comportamentali. Durante le settimane dell'Antistress Academy, vengono organizzati diversi corsi diretti a promuovere il benessere psicofisico ed emotivo, attraverso le arti orientali, le arti di strada, l'educazione alimentare. Lo scopo? Sentirsi più in salute o meno stressati, e ascoltare il messaggio tutto il team del personale dell'EcoResort : **la vacanza non è sempre e solo ozio, è anche un'occasione per avvicinarsi alla consapevolezza dei nostri bisogni reali di contenimento dello stress e miglioramento dell'equilibrio psicofisico.**



Il Viaggiatore Magazine – Vivosa Apulia Resort – Marina di Ugento, Lecce

Dallo slogan "Siamo quel che mangiamo" e dalla "colazione consapevole" fino ai pasti a base di prodotti naturali, **l'ecoresort Vivosa si è guadagnato il prestigioso premio "The Shell" Unique Antistress Quality per la sua offerta Antistress Healthy Food**, che ha visto il suo esordio all'insegna dell'Energy Cooking firmata in team dallo stesso Chef Mario Romano e della Nutritional Cooking Consultant Paola Di Giambattista, responsabile anche dell'orto bio della struttura.

"Gusto e benessere" sono le parole d'ordine. Al Vivosa emerge la tradizione culinaria pugliese, la produzione rigorosamente bio e la cultura del chilometro zero con la tecnica orientale di **cottura Nishime (dal giapponese "stufare a lungo" a vapore o pressione su griglia o al forno)** che utilizza basse temperature che non intaccano i valori nutritivi dei cibi, e che unite alla fantasia dell'executive chef, Mario Romano producono un'offerta per gli ospiti davvero unica nel suo genere, mettendo la tavola tra i punti centrali del benessere. Un menu sano, alleato delle dinamiche antistress del Resort.



Il Viaggiatore Magazine – Vivosa Apulia Resort – Marina di Ugento, Lecce

I percorsi antistress guidati e la grande SPA di 800 mq, ideale per rilassarsi e rimettersi in forma sono la cornice ideale per scacciare lo stress: qui i profumi e i colori del Salento donano alla vacanza un sapore mistico e rilassante come in una favola in cui abbandonarsi.

L'offerta della SPA comprende un'area interna con biosauna, sauna finlandese, hammam, docce emozionali, cromo-aromaterapia ed un'ampia area relax dove si può riposare tra un trattamento e l'altro sorseggiando tisane biologiche tonificanti, mentre all'aperto le varie funzioni idromassaggio della piscina esterna riscaldata aspettano gli ospiti che possono riposarsi sui confortevoli lettini relax in un percorso benessere per aiutare a ritrovare il proprio balance interiore, compromesso

dalla stressante vita cittadina.

**Per informazioni: Vivosa Apulia Resort – Via Vicinale  
Fontanelle – 73059 Marina di Ugento (LE) – tel. 0833 931 002 –  
[www.vivosaresort.com](http://www.vivosaresort.com) [info@vivosaresort.com](mailto:info@vivosaresort.com)**