

TRA MUSIC-BRUNCH E INNI DEI PINK FLOYD

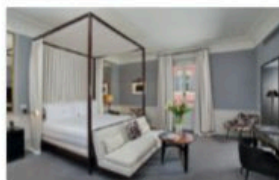
DOMENICA AL COTTON CLUB SI
CELEBRANO GLI ANNI VENTI.
E ONLINE SU LIVENOW LA
TRIBUTE BAND LEGEND. **INVITI**

A PAG. 10

FORTEZZA EST IL NUOVO SPAZIO

SABATO A TORPIGNATTARA APRE
LO SPAZIO MULTIFUNZIONALE
CHE SI SNODA TRA LIBRERIA,
TEATRO E ALTRO ANCORA. **INVITI**

A PAG. 18



LA SETTIMANA ANTISTRESS

IL LUXURY BOUTIQUE HOTEL
J.K. PLACE ROMA PROPONE
TRATTAMENTI PER GLI OSPITI
A CONDIZIONI SPECIALI. **INVITI**

A PAG. 40

VADO AL MAXIMO PER FARE SPORT

DOPO LA PAUSA FORZATA
IL CLUB CAPITOLINO RIAPRE
CON UNA SERIE DI ATTIVITÀ
ALL'ARIA APERTA. **INVITI**

DA PAG. 42

DALL'11 AL 17 MARZO

la Repubblica

TROVAROMA



1503 Settimanale. Supplemento gratuito al numero odierno de "la Repubblica". Sped. Abb. Post. articolo 1. Lettore abbonato 17/2/2014

Una scena dello spettacolo
"Il Misanthropo"

L'INTERVISTA

LA RISCOSSA DEL TEATRO

L'ACCADEMIA DI ARTE DRAMMATICA "SILVIO D'AMICO" SBARCA AL SALONE MARGHERITA E PRESENTA IN STREAMING
IL SUO CANTIERE DI GIOVANI. NE PARLA LA DIRETTRICE DANIELA BORTIGNONI. DI **RODOLFO DI GIAMMARCO**

TUTTI GLI INVITI DELLA SETTIMANA

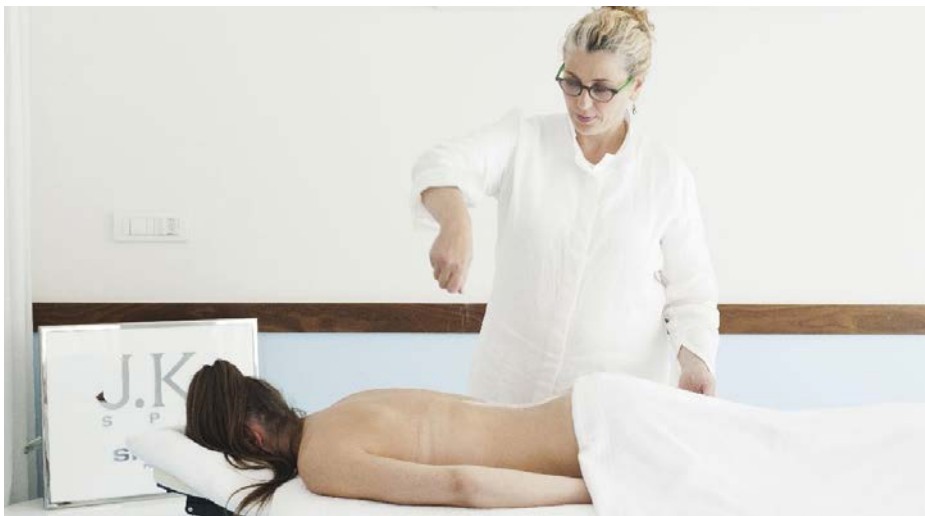


I TRATTAMENTI

FORMULA ANTISTRESS PER DORMIRE BENE

IN VISTA DELLA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO IL LUXURY BOUTIQUE HOTEL J.K.PLACE PROPONE SPECIALI AGEVOLAZIONI PER UNA SETTIMANA DA SOGNO AI SUOI OSPITI

di **MARIAVITTORIA BUTERA**



COSÌ LE RIDUZIONI

J.K. Place Roma, via di Monte d'Oro 30, tel. 06-982634. Per i lettori una riduzione del 20% sul costo della camera per il pernottamento compreso tra il 15 e il 21 marzo, telefonando venerdì 12 dalle 12 alle 12,50 all'899.88.44.24. Una volta ottenuto il codice, si potrà prenotare il proprio soggiorno contattando la struttura.



Dormire bene in periodi di forte stress è difficile. È ormai assodato che uno dei disturbi collaterali legato all'emergenza sanitaria in corso sia proprio la difficoltà a riposare, che ha colpito anche chi normalmente non soffre di disturbi del sonno aumentando di conseguenza i livelli di ansia. Il prossimo 19 marzo sarà la Giornata mondiale del sonno e per celebrare questa ricorrenza e alleviare la tensione con un momento di relax da dedicare a stessi, il brand di luxury boutique hotel J.K. Place ha deciso per la prima volta di offrire una settimana di esperienze benessere focalizzate sul miglioramento del ritmo circadiano, l'orologio biologico interno che si occupa di adattare i ritmi dell'organismo all'ambiente esterno. Il J.K. Place Roma inviterà gli ospiti a vivere "una settimana da sogno" dal 15 al 21 marzo, con consulenze e trattamenti benessere speciali per celebrare la ricorrenza. Al team dell'albergo diretto da Maria Strati, si unirà infatti Laura Staiano, spa manager della proprietà sorella J.K. Place Capri, a disposizione di ospiti interni ed esterni per aiutarli a comprendere i benefici di un corretto ciclo sonno-veglia e a fronteggiare al meglio i di-

sturbi legati all'insonnia. «Il sonno è una funzione fondamentale per l'organismo perché un corretto ritmo corporeo durante la giornata è indispensabile per il rilascio degli ormoni, potenzia il sistema immunitario, influisce sulle funzioni cerebrali e migliora l'umore - spiega Laura Staiano - In un momento storico come quello attuale, dove fattori esterni indipendenti dalla volontà personale possono disturbare la routine quotidiana e stravolgere il nostro bio-ritmo, è importante prendere alcuni semplici accorgimenti per fronteggiare al meglio i disturbi che conseguono a questi cambiamenti e mantenere una buona igiene del sonno».

Durante la "Settimana da sogno J.K.

Place" tutti gli ospiti dell'hotel - indipendentemente dalla categoria di camera - possono prenotare gratuitamente una sessione privata di meditazione o yoga da 30 minuti. Per chi soggiorna in suite sono inoltre inclusi nel costo della stanza una consulenza personalizzata da 20 minuti con Laura Staiano per analizzare le proprie necessità specifiche e un rilassante massaggio testa e piedi da 30 minuti. Gli ospiti potranno anche sperimentare il trattamento "Deep sleep massage" un massaggio da 50 minuti a base di essenza di lavanda ed erbe ristorative che utilizza diverse tecniche di manipolazione per alleviare stress e ansia, regalando una sensazione rinvigorente e rinfrescante. Ma anche chi non soggiorna in hotel potrà approfittare della settimana speciale dedicata al benessere, acquistando un pacchetto da 90 minuti che include una consulenza personalizzata, una lezione di meditazione o di yoga e un massaggio a scelta fra testa e piedi, viso o corpo da 40 minuti. Per tutta la settimana, il menu del J.K. Café includerà una selezione di piatti salutari e leggeri creati ad hoc per supportare il giusto riposo notturno. ◆

Una delle lussuose stanze del J.K. Place Roma; in alto gli specialisti del benessere al lavoro

