

EURO 2024, LE ROSE PIÙ RICCHE

NEL DISTRETTO VENETO DEL MARMO

INVESTIGATION  
IL CREPUSCOLO  
DELL'EUROPA

UNDER 30, INNOVAZIONI IN SALUTE

VIVERE UN'ESTATE SPENSIERATA

# Forbes

GIUGNO, 2024

Italia 4,90 euro - CH CT 11,90 CHF - Côte d'Azur 13,90 euro - Anno 8 - N° 80 - giugno 2024 - Periodicità: mensile - Prima Immissione: 11/06/2024  
Mensile - Poste Italiane Spa - Speciazione in abbonamento postale D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 comma 1 LO/M

COVER STORY

## LA NUOVA ERA DELL'IA

STEFANO REBATTONI,  
PRESIDENTE E AD DI IBM ITALIA

**Classifiche**

I 50 atleti  
più pagati del mondo



di Penelope Vaglini

# Stare bene è una missione

**Raffaella Dallarda** è una fisioterapista, naturopata e content creator che promuove da anni il wellness made in Italy. Autrice di una guida che riunisce le migliori 50 spa d'Italia, offre servizi di consulenza strategica e formazione sul benessere aziendale

**D**al periodo post-pandemico, la richiesta di esperienze legate al benessere è sensibilmente cambiata, invitando le strutture con spa a integrare i loro programmi con cinque attività principali”, sostiene **Raffaella**

**Dallarda**, esperta di benessere e

fondatrice di **Inspatime**, società che promuove il wellness made in Italy. Dai suoi pellegrinaggi nei migliori santuari del benessere italiani ha infatti compreso l'importanza crescente degli sport all'esterno, della ristorazione con specifici menu dedicati alla nutraceutica, delle discipline olistiche e spirituali a contatto con la natura, fino ad arrivare ai protocolli sulla longevità e all'esaltazione dell'elemento fondamentale per la vita: l'acqua.

“La spa oggi è un palcoscenico, in cui l'acqua si trova in diverse forme, accompagnando la rinascita di corpo e mente dalle piscine, agli idromassaggi, alle nuvole di vapore fino alle cascate di ghiaccio”. Promotrice del buon vivere, Dallarda è fisioterapista, naturopata e operatrice del benessere, oltre che content creator sul tema delle spa. Esperta di comunicazione e social media, ha conseguito una laurea in Executive wellness management & marketing della salute spa presso l'università Luiss di Roma. Autrice e curatrice della guida biennale delle migliori 50 spa d'Italia, *E-SPAnsiva*, nel 2022 ha registrato inoltre il marchio europeo Inspatime, il cui scopo è promuovere un nuovo concetto di benessere, partendo dal presupposto che questo si crea e non si eredita.

“Attraverso Inspatime offro servizi di consulenza strategica e formazione sul benessere aziendale, organizzo eventi e conferenze per promuovere diverse destinazioni, e mi occupo di comunica-

zione social attraverso un dialogo interdisciplinare tra b2b e b2c”. Per farlo, durante il lockdown Dallarda ha approfondito lo studio sulla storia italiana del benessere, poiché “la penisola custodisce un dna di risorse preziose: un database di 400 acque termali differenti, 8mila km di coste bioclimatiche per un modello avanzato di talassoterapia e un patrimonio geofisico enorme per praticare sport indoor e outdoor, anche estremo, tutto l'anno”. Per non parlare di ingredienti autoctoni da trasformare in cucina per un'alimentazione etica o da formulare in laboratorio per un'alchimia estetica. L'Italia, secondo le statistiche, è il maggiore esportatore mondiale di un'industria cosmetica che fa bene alla cura del sé.





“Per scoprire di più su un paese così votato al benessere ho deciso di partire in auto da sola, guidando per quasi 180mila chilometri attraverso 20 regioni. Ho girato numerose video interviste ai personaggi chiave delle destinazioni spa e delle aziende wellness oriented, pubblicando tutte le esperienze in un piano editoriale sui miei canali social, che ha riscosso interesse e visibilità. Dopo due anni di tour tra le spa, ho sentito la necessità di scrivere un manuale interattivo, concreto e divulgativo, che guidasse il lettore attraverso il mondo della spa industry e dell’ospitalità wellness. Così è nata *E-SPAnsiva*, la guida alle migliori 50 Spa made in Italy. In continuo aggiornamento, il volume è al momento in lavorazione e vedrà una seconda edizione a fine novembre 2024. Le destinazioni

**“Un’esperienza in spa riduce stress e ansia. Andrebbe provata almeno una volta ogni due settimane”**

Un’esperienza in spa riduce stress e ansia e, secondo me, andrebbe provata almeno una volta ogni due settimane”. Per farlo, spiega Dallarda, è sufficiente scegliere hotel con spa. In alternativa, si possono sfruttare piccoli spazi in casa per installare una sauna a infrarossi o un bagno turco di misure standard facilmente reperibili, oppure investire in una doccia emozionale con cromoterapia e musica o una vasca da bagno con idromassaggio. Per dare il buon esempio, Dallarda svela la sua routine: “Ogni mattina, al risveglio, impiego mezz’ora a meditare, visualizzare, respirare e praticare il mio nutrimento spirituale. Del resto, se non scavi nel tuo essere, non scali il tuo benessere”. **F**

inserite sono state selezionate con severi requisiti e ho aggiunto anche trattamenti per le mamme”.

Per divulgare la cultura del benessere, quindi, l’ambizione di Inspatime è quella di fondare una “spa della vita”. “Immagino una medi-spa olistica, per educare a uno stile di vita sano di corpo-mente-anima.