

Comunicato stampa

## **Barceló Illetas Albatros Maiorca \*\*\*\***

### **Quattro ricette per raggiungere un rilassamento consapevole in riva al Mediterraneo**

E gruppi di amici possono riservare un piano solo per loro!



**Milano, 6 giugno 2016.** Il 4 \* Barceló Illetas Albatros Adults Only è un hotel all'avanguardia che si affaccia sul Mar Mediterraneo con una fantastica vista sulla baia di Palma di Maiorca. La sua filosofia è basata sul concetto di *Urban Beach*: un luogo molto tranquillo dal quale contemplare la bellezza del mare e lo sky line della città che si può raggiungere in 5 minuti, ma nello stesso tempo che offra la possibilità di scendere in costume da bagno dalla propria camera per tuffarsi nelle acque cristalline che lambiscono una riservata ed esclusiva spiaggia privata.

Nel 21 ° secolo, lo stress è ormai reputato una patologia, molta diffusa nei paesi occidentali. Per molti esperti, i ritmi imposti nelle grandi città, la "connessione" costante, i cambiamenti sociali e di lavoro negli ultimi anni hanno formato a una classe di lavoratori che devono imparare a "staccare" per poter arrivare ad uno stato di calma e benessere. Il Barceló Illetas Albatros, riservato solo agli adulti, suggerisce quattro formule per raggiungere una condizione di "attenzione consapevole" che aiuti a raggiungere questo stato .

L'efficacia di questa tecnica, che ha la sua origine nella filosofia indiana di Vipassana, si basa sulla messa a fuoco dell'attenzione su ciò che si fa in un momento specifico, in

modo che il cervello metta da parte tutto ciò che produce lo stress e, in ultima analisi, lo stato di malessere e disequilibrio.

Il Mare Mediterraneo, il sole, la natura incontaminata e la pace che circondano il Barceló Illetas Albatros sono dei "condimenti" perfetti per queste antiche ricette:

- **Il rilassamento prima di tutto:** è importante abbandonare la routine quotidiana e raggiungere lo stato di tanto desiderato "stacco". La scelta di riservare l'hotel solo agli adulti contribuisce ad ottenere un ambiente molto rilassante e quieto.... il resto delle tensioni verranno eliminate nel U-Wellness con il suo menù di massaggi personalizzati, indispensabili per raggiungere un ottimale equilibrio mente-corpo.

- **Un buon sonno e mangiare salutare:** uno dei sintomi più frequenti di stress appare durante il riposo e il sonno. Il cambiamento di routine di ambiente, insieme a un aumento dell'attività fisica e a una migliore alimentazione contribuiscono sicuramente anche a un riposo più completo. I ristoranti dell'albergo, oltre al meglio della cucina locale e internazionale pongono molta attenzione a menù "salutari" e offrono anche piatti per celiaci.

- **Attività fisica:** le temperature miti tutto l'anno rendono questa parte del Mediterraneo una delle migliori regioni geografiche per praticare sport all'aria aperta in qualsiasi momento dell'anno. Le endorfine che il corpo secerne quando si fa esercizio fisico procurano un effetto di euforia e aiutano a liberare la mente dai pensieri negativi. Il Barceló Illetas Albatros mette a disposizione dei clienti biciclette per andare all'esplorazione delle più belle baie dell'isola di Maiorca. E più acquatici si possono cimentare con il SUP, il surf a remi o di gran voga, o il kayak a vela.

- **Puro divertimento:** gli esperti concludono che è necessario sapere come godere del tempo libero. La lettura di un libro in riva al mare è una delle migliori opzioni. Barceló Illetas Albatros dispone di una ricca biblioteca Books4U dove i clienti possono scegliere tra molti titoli per rilassarsi. Un'altra facile opzione è godere della musica proposta dall'hotel, sorseggiando cocktail insieme agli amici in terrazza, nei lettini balinesi, negli idromassaggio o in piscina. E proprio agli amici l'albergo riserva un'attenzione esclusiva da autentici VIP: la possibilità di riservare le 4 stanze del suo sesto piano con visita sul Mediterraneo solo per loro!

Pace, atmosfera trendy, mare incontaminato. Un'esperienza quasi impossibile da vivere così vicini alla movida e alla modernità di una città come Palma. Una vacanza di relax sofisticato che a Maiorca ha un nome: Barceló Illetas Albatros

- *Un pacchetto di 6 notti/7 giorni al Barceló Illetas Albatros per 2 adulti costa a partire da 1.338 euro con colazione, da 1.559 euro in mezza pensione*

- **Tags:** [Barceló](#), [Barceló Illetas Albatros](#)

#### **Per ulteriori informazioni:**

Press Way per Barceló Hotels. Telefono: + 39 02 367 950 54

[Tiziano Pandolfi](#) (+ 39 338 68 20 776) / [Paola Calore](#) (+ 39 345 7058975)

Barceló Hotels & Resorts: [Alvaro Pacheco](#)

