

# WMAAG

WELLNESS,  
BODY & MIND,  
BEAUTY, SPORT,  
DESIGN

English / Italiano

N. 2

MARCH  
MARZO  
2023

## *Travel & Spa*

SIX SENSES, ROME, URQUIOLA

Six Senses, Roma, Urquiola

## *Design & Tech*

DESIGNING THE FUTURE WITH NOA\*

Progettare il futuro con noa\*

*Wellness Trends & Culture*

# THE FUTURE OF LONGEVITY

Il futuro della longevità

## *Wellness Trends & Culture*

DISCOVERING THE WELLNESS CLIENT  
OF THE FUTURE

Alla scoperta del cliente wellness del futuro

## *Wellness Concepts*

LET'S HEAR IT FROM THE EXPERT:  
DR. ALESSANDRO CORSINI

La parola all'esperto: Dott. Alessandro Corsini



# HOW LONGEVITY IS WON

## *Alla conquista della longevità*

edited by/a cura di **Riccardo Turri**

AT THE TIME OF THE ROMANS, PEOPLE'S LIFE EXPECTANCY WAS THIRTY TO THIRTY-FIVE YEARS, AND PEOPLE OVER 60 WERE LESS THAN 6% OF THE POPULATION.

Ageing was a privilege, and it is only since the 19th century that we've been witnessing a slow but steady change.

The increase in life expectancy is a great achievement of our times. However, the true challenge is living well, increasing our healthy years and reducing the chance to come down with chronic diseases.

At Starpool, we work to improve people's quality of life and we try to give a real meaning to longevity. It's not just about living longer and adding years to life, it's about adding life to those years.

We do believe that acquiring healthy lifestyle and habits is far from easy, but it is within everyone's reach - especially so if we are willing to be guided by science and by the acquired knowledge in the field of wellness. Actively taking care of physical and psychological well-being is an investment

both in the long and short term.

Nutrition, exercise, sleep, stress have a major role in inflammatory processes and in determining the response of the immune system. This is why acting on these aspects contributes to general health and longevity.

We are by your side on this journey that combines science and wellness.

We support you in understanding how to improve sport and business performance, relax body and mind, manage stress, reach the necessary psycho-physical balance to take on any challenge. The second issue of our W-Mag is entirely dedicated to you, who wish to make wellness a good habit. In the hope that our Wellness concept may inspire you, and transform your dream of longevity in a daily achievement.

*IN EPOCA ROMANA LE PERSONE POTEVANO ASPETTARSI DI VIVERE DAI TRENTA AI TRENTACINQUE ANNI E GLI ULTRASESSANTENNI NON RAGGIUNGEVANO IL 6% DELLA POPOLAZIONE.*

*L'invecchiamento era un privilegio e solo a partire dal diciannovesimo secolo si assiste ad un lento, ma progressivo cambiamento. L'aumento dell'aspettativa di vita è una grande conquista del nostro tempo, ma la vera sfida è vivere bene, aumentando gli anni in salute e riducendo la probabilità di contrarre malattie croniche. Noi di Starpool, lavoriamo per migliorare la qualità della vita delle persone e cerchiamo ogni giorno di dare senso compiuto alla longevità. Non si tratta solo di vivere più a lungo, di aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni. Crediamo fortemente che imparare ad assumere uno stile di vita sano, adottando abitudini salutari, non sia sempre facile, ma sia alla portata di tutti, soprattutto se ci guidano la scienza e il sapere accumulato nel tempo in tema di benessere. Occuparsi della salute fisica e*

*psicologica in maniera attiva è un investimento a breve e lungo termine. Alimentazione, esercizio fisico, sonno, stress hanno un ruolo di peso nei processi infiammatori e nel determinare l'efficienza del sistema immunitario. Ecco perché agire su questi fronti, contribuisce allo stato di salute generale e alla longevità. Noi siamo al tuo fianco in questo viaggio che combina scienza e benessere per aiutarti a comprendere come migliorare le performance sportive e lavorative, rilassare corpo e mente, gestire lo stress, raggiungere quell'equilibrio psico-fisico necessario ad affrontare ogni sfida. La seconda edizione del nostro W-Mag è interamente dedicata a te che vuoi rendere il benessere una buona abitudine. Con l'augurio che la nostra concezione di Wellness possa ispirarti e trasformare il sogno della longevità in una conquista quotidiana.*

# WMAC N. 2

MARCH MARZO 2023



Magazine published by Starpool S.r.l.  
Rivista edita da Starpool S.r.l.

Editorial Staff • Redazione: Via Stazione 25  
38030 Ziano di Fiemme (TN) • T +39 0462 571881 • starpool.com.

Document management • Gestione documento: Marketing department.

Graphic design • Progetto grafico: LifeCircus.

In cooperation with • Hanno collaborato: Studio Urquiola, Studio noa\*, Erica D'Angelo, Dottor Alessandro Corsini.

Photo credits • Crediti Fotografici: Gaia Panozzo, Germano Borelli, Cesare Medri, Tiberio Sorbillo.

## Wellness Trends & Culture

**3 EDITORIAL** Editoriale

**6 THE FUTURE OF LONGEVITY**

*Il futuro della longevità*

**8 TECHNOLOGIES FOR PREVENTIVE CARE**

*Tecnologie per la salute preventiva*

**10 NEW TEMPLES FOR LONGEVITY**

*Nuovi templi della longevità*

**12 MINDFUL BEAUTY: TOWARDS CONSCIOUS BEAUTY**

*Mindful beauty, verso una bellezza consapevole*

**14 COSMETICS: OUR EVER-GREENER BEAUTY ALLIES**

*Il prodotto cosmetico alleato di bellezza sempre più green*

**15 THE RITUALS OF OUR WELL-BEING**

*I rituali del nostro benessere*

**16 SLEEPING. SOUND SLEEP WITH STARPOOL**

*Dormire. Il buon sonno con Starpool*

**20 DISCOVERING THE WELLNESS CLIENT THE FUTURE**

*Alla scoperta del cliente wellness del futuro*

**26 A DIVE INTO THE PAST. A NEW CLASSIC RIGHT FROM THE ROMAN BATHS**

*Un tuffo nel passato. Dalle terme romane, un nuovo classico*

**28 MENTAL WELLNESS: IT'S ALL ABOUT TRAINING.**

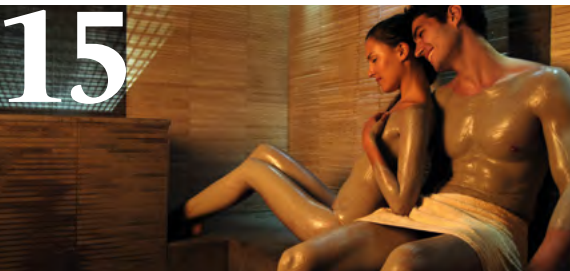
*Mental wellness, una questione di allenamento*

**30 COLD THERAPY: TODAY'S HOT TOPIC**

*La terapia del freddo, un tema sempre più caldo*

**34 CORPORATE WELLNESS: THE BEST INVESTMENT FOR THE COMPANY AND EMPLOYEES**

*Corporate Wellness, il miglior investimento per il benessere dell'azienda e di chi ci lavora.*



## Wellness Concepts

### **36 SPORT AT ITS BEST**

*Lo sport nella sua forma migliore*

### **38 LET'S HEAR IT FROM THE EXPERT: DR. ALESSANDRO CORSINI**

*La parola all'esperto: Dott. Alessandro Corsini*

## Travel & Spa

### **42 SIX SENSES ROME: SUSTAINABILITY AND WELLNESS AT THE HEART OF ANCIENT ROME**

*Six Senses Rome, sostenibilità e benessere  
al centro dell'antica Roma*

## Design & Technology

### **44 DESIGNING THE FUTURE WITH NOA\***

*Progettare il futuro con noa\**

### **48 TECHNOLOGY IN SERVICE OF A MORE AND MORE NATURAL KIND OF WELLNESS**

*La tecnologia al servizio di un benessere sempre  
più naturale*

## WGame

### **50 TO THE SPA, EVERYONE!**

*Tutti in cabina!*

# *The future of longevity*

---

## *The increase in life expectancy is a great achievement of our times.*

However, the true challenge is a good quality of life, **increasing our healthy years** and reducing the chance to come down with chronic diseases. Healthy ageing looks like a perfect balance of physical and mental well-being, resulting from a series of good practices oriented to preventive care, from the good daily habit of living well and from an effective management of stress.

The world of spas can also play its part in this process. The approach to products and services has changed: appearance is no longer the priority. It has left the floor to the need to improve one's psycho-physical condition through the **reduction of inflammation**, which is the cause of many a disease and trouble connected to age, and **the enhancement of one's immune system**.

**THE LONGEVITY SPAS** originated in the United States and, according to the experts of the Global Wellness Institute, are the future of Wellness. The idea to work towards longevity makes its way forward thanks to customised programs and treatments that keep the immune system efficient, introducing **new technologies to work in synergy with a traditional offer**. In this way, holistic therapies, bespoke diets, specific training sessions enhance, for instance, your typical treatment against cellulite to make it more effective.



## Il futuro della longevità

---



*L'aumento dell'aspettativa di vita è una grande conquista del nostro tempo,*

*ma la vera sfida è accompagnarla ad una buona qualità della vita, **umentando gli anni in salute** e riducendo il rischio di contrarre malattie croniche. L'"healthy aging", ovvero un invecchiamento in salute, si traduce in un perfetto equilibrio tra benessere fisico e mentale, risultato di una serie di buone pratiche orientate alla salute preventiva, di una abitudine quotidiana al vivere bene e ad una gestione efficace degli effetti dello stress.*

*Anche il mondo delle spa può fare la sua parte in questo processo. È cambiato l'approccio a prodotti e servizi: la priorità non è più la silhouette, ma il miglioramento della propria condizione psico-fisica attraverso la **riduzione dell'infiammazione**, all'origine di molte patologie e disturbi legati all'età, e il **potenziamento delle difese immunitarie**.*

**LE LONGEVITY SPA** nascono negli Stati Uniti e, secondo gli esperti del Global Wellness Institute, rappresentano il futuro del Wellness. L'idea di puntare sulla longevità si fa strada con programmi e trattamenti personalizzati che mantengono efficiente il sistema immunitario, introducendo **nuove tecnologie che lavorano in sinergia con un'offerta tradizionale**. Così, terapie olistiche, diete su misura, allenamenti specifici potenziano, ad esempio, i classici trattamenti anti-cellulite per rendere il risultato più efficace.

## Photobiomodulation

Also called PBM or PBMT, it is an innovative therapeutic technique working with **the emission of light energy at low frequency that impacts positively on people's health.**

These specific light wavelengths reach the cells through the skin, providing the former with new energy. Photobiomodulation is as simple a treatment as it is effective, based on modern scientific research. It may be implemented in day spas and beauty centres for skin care and treatment.

## Molecular hydrogen

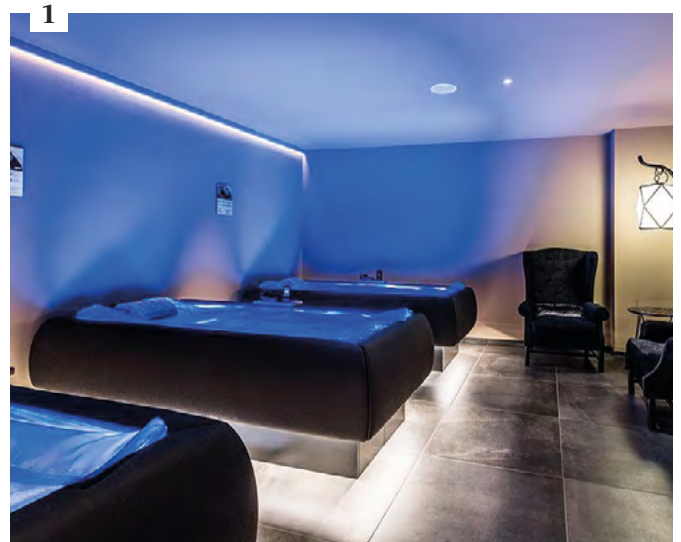
Thanks to its **antioxidant power, it prevents cellular ageing, promotes cognitive enhancement** and is particularly suited for **muscle recovery** after exercising. Molecular hydrogen is an easy-to-use, versatile product, which can easily be integrated in spas to boost the effects of traditional treatments.

## Cryotherapy

With cryotherapy, the body undergoes a treatment with a temperature of  $-130^{\circ}\text{C}$  for about three minutes. This treatment takes advantage of the **therapeutic power of cold, which has analgesic, anti-inflammatory and antiedematous effects.** This technique is growing more and more popular among professional athletes and sport people in general, as it favours physical recovery after training and after injuries. Cryotherapy is also a valuable treatment to fight skin ageing and may easily be applied in Beauty Centres, to be integrated with programs designed for the *remise en forme*.

## Technologies for preventive care

**1. Zerobody Dry Float, Starpool's solution for Dry Float Therapy, is the star of a regeneration area at the Hotel Montchalet in Ortisei (Val Gardena, Italy).**  
*Zerobody Dry Float, la soluzione di Starpool per la Dry Float Therapy, protagonista di un'area di rigenerazione all'Hotel Montchalet di Ortisei (Val Gardena, Italia)*



## Dry float therapy

It is a dry floatation system used to reach **a state of deep relaxation:** it prevents external stimuli from affecting our central nervous system. It offers the same benefits as gravity reduction, allowing body and mind to recover energy in a simple, versatile and fast way. An innovative system that produces a positive impact on: stress, muscle and joint pain, sleep, focus, and psycho-physical recovery. It may be applied in the fields of sport, medicine, and beauty.



# Tecnologie per la salute preventiva

## 2. Photobiomodulation treatment. Trattamento di fotobiomodulazione.



## Fotobiomodulazione

Detta anche PBM o PBMT è una tecnica terapeutica con **effetti benefici sulla salute delle persone, basata sull'emissione di energia luminosa a basse frequenze.** Le specifiche lunghezze d'onda di questa luce penetrano nelle cellule attraverso la pelle, fornendo loro nuova energia. È un trattamento semplice quanto efficace, fondato su moderne ricerche scientifiche. Trova applicazione in spa e centri estetici nella cura e nel trattamento della pelle.

## Idrogeno molecolare

È un potente **anti-ossidante, previene l'invecchiamento cellulare, favorisce il potenziamento cognitivo** ed è particolarmente indicato nel **recupero muscolare** dopo l'attività fisica. Per la facilità d'utilizzo e la sua versatilità, l'idrogeno molecolare trova numerose applicazioni anche nelle spa, dove, abbinato ai trattamenti tradizionali, ne potenzia gli effetti.

## Crioterapia

La crioterapia è un trattamento che sottopone il corpo a temperature che vanno fino a  $-130^{\circ}$  per una durata di circa 3 minuti. Sfrutta le **proprietà terapeutiche del freddo che ha effetto antalgico, antinfiammatorio e antiedemigeno.** Si tratta di una tecnica sempre più diffusa tra atleti professionisti e sportivi in generale, in quanto favorisce il recupero fisico post-allenamento e post-infortunio. La crioterapia è utile anche per contrastare l'invecchiamento cutaneo e trova quindi applicazione all'interno di centri Beauty, in percorsi pensati per la remise en forme.

## Dry float therapy

È una tecnica di galleggiamento asciutto usata per raggiungere **stati di rilassamento profondo:** isola infatti il sistema nervoso centrale da quanti più stimoli esterni possibili. Offre gli stessi benefici della riduzione di gravità, consentendo a corpo e mente di recuperare le energie in modo facile, versatile e veloce. Un sistema innovativo che produce effetti positivi su: stress, dolori muscolari e articolari, sonno, concentrazione, recupero psico-fisico. Trova applicazione sia in ambito sportivo, medicale e nel mondo del Beauty.

# New temples for longevity

1. Criopoint. *Criopoint.*



2. The Longevity Suite . *The Longevity Suite.*



## THE LONGEVITY SUITE

The Longevity Suite® is the most sophisticated Biohacking & Antiage City Clinic in Europe.

There, clients are guided towards the best version of themselves in a perfect balance between health, conscious beauty and mental energy, thanks to combined, high-performance and high-tech programs.

In the 26 centres between Italy, Switzerland and Spain, **the Biohacking Longevity protocols include Total Body Cryotherapy, Led Therapy, IV therapy and Ozone Therapy**, Facial Rejuvenation and Body Shaping treatments – which complement Detox Nutrition, Fitness and Mindfulness in multi-disciplinary and highly customised programs.

## CRYOPOINT

Criopoint is a concept store that was developed with the goal of offering cryotherapy treatments and innovative **Wellness programs, specifically designed for sport, health, beauty, weight loss and *remise en forme***.

Market leader in Europe with a strong presence in the DACH area, it combines cutting-edge technologies like Icebox and Cryoshaper to Cold Therapy solutions that may be applied in different contexts. Zerobody Dry Float improves the product range of the Cryostore points, bringing along all the benefits of dry floatation on the regeneration of body and mind.

## MIO MIO RELAX

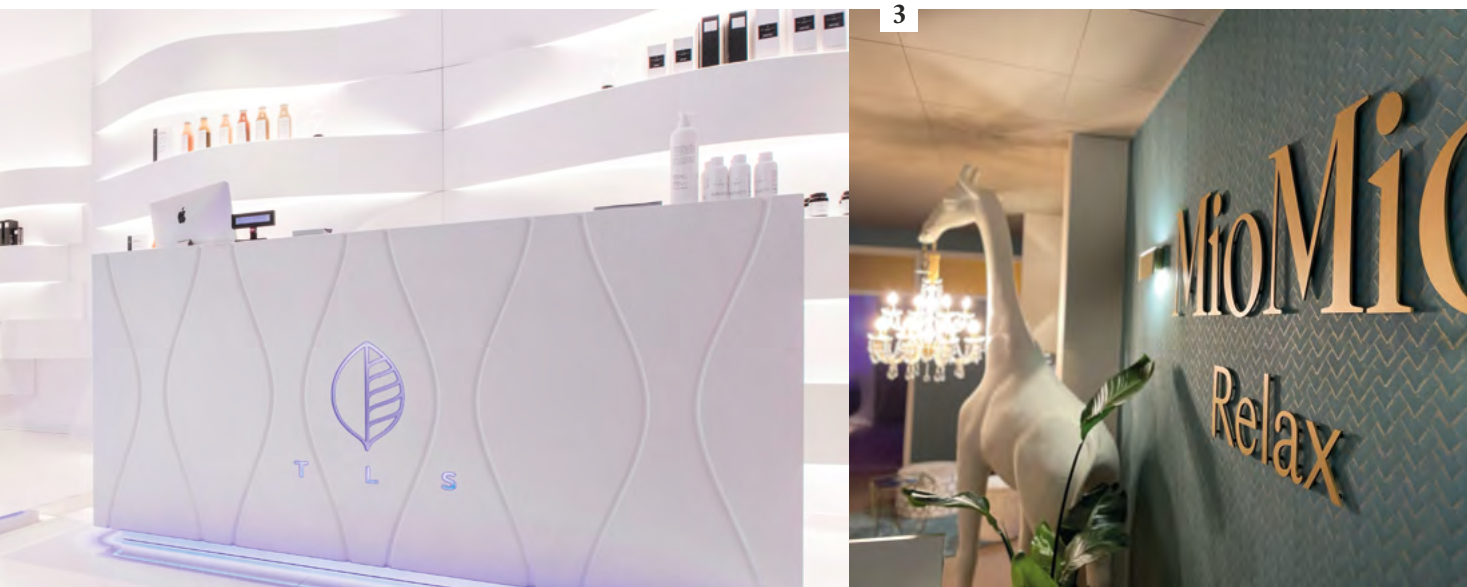
Mio Mio Relax, located in the very heart of Zurich, is the first **Dry Float Therapy centre in Switzerland**.

An oasis of calm and relaxation.

A refuge to completely move away from the frenzy of daily life. The centre offers a series of sophisticated programs that combine the regenerating power of dry floatation with Zerobody Dry Float to the IV Therapy - a customised therapy that is carried out through the intravenous administration of nutraceuticals (vitamins, minerals and other antioxidants), promoting well-being.

## Nuovi templi della longevità

3. Mio Mio Relax. Mio Mio Relax.



### THE LONGEVITY SUITE

The Longevity Suite® è la più evoluta Biohacking & Antiage City Clinic europea, in cui si realizzano protocolli integrati, altamente performanti e ad elevato contenuto tecnologico, per guidare il cliente verso la miglior versione di sé stesso grazie ad un perfetto equilibrio tra salute, bellezza consapevole ed energia mentale. Nei 26 centri sparsi tra Italia, Svizzera e Spagna, **i protocolli di Biohacking Longevity includono Crioterapia Total Body, Led Therapy, IV therapy e Ozonoterapia**, trattamenti di Ringiovanimento Viso e Rimodellamento corpo che si integrano con percorsi di Detox Nutrition, Fitness e Mindfulness all'interno di programmi multidisciplinari e ultra-personalizzati.

### CRYOPOINT

Cryopoint è un concept store che nasce con l'obiettivo di offrire trattamenti di crioterapia e **programmi Wellness innovativi, mirati per lo sport, la salute, la bellezza, il dimagrimento e la remise en forme**. Leader di mercato in Europa, con una forte concentrazione nell'area DACH, integra tecnologie all'avanguardia come Icebox e Cryoshaper a soluzioni di Cold Therapy che trovano applicazione in contesti diversi. Zerobody Dry Float arricchisce la gamma dei prodotti presenti nei centri Cryostore, portando tutti i benefici del galleggiamento asciutto con la sua forza rigenerante su corpo e mente.

### MIO MIO RELAX

Mio Mio Relax, situato nel cuore pulsante di Zurigo, è il **primo centro di Dry Float Therapy in Svizzera**. Un'oasi di calma e relax, un rifugio per sé, per estraniarsi completamente dal trambusto della vita quotidiana. Il centro offre una serie di programmi avanzati che combinano il potere rigenerante del galleggiamento asciutto con Zerobody Dry Float a quello della IV Therapy, una terapia personalizzata che consiste nella somministrazione endovenosa di nutraceutici (vitamine, minerali e altri antiossidanti) volti a favorire il benessere della persona.

# *Mindful beauty*

## Towards conscious beauty

The desire to feel and live well promotes the interest in **Mindfulness**, even in the world of beauty. The lesson we learned from our near past, connected to the Covid pandemic and its consequences, has led in the direction of **Mindful Beauty**. Binding beauty and inner well-being inextricably, it is addressed to everyone, including **Millennials** and **GenZs**, who -now more than ever - are looking for relaxation, balance

and safety. Each treatment is at its best when it is associated to **meditation and breathing techniques**, offering complete relaxation and greater awareness. After all, dedication to one's beauty and self-care trains your mind for daily wellness, reduces stress and tensions, and allows you to regain peace and motivation. Making time for oneself to enjoy the beneficial effects of effective formulas combined with skilful gestures and rituals is in fact connected with

**"well-ageing"**, understood as the acceptance of one's age and the feeling of being at **the fullest of one's psycho-physical condition in every phase of life**. Reconnecting with body and mind allows you to rediscover the natural beauty that comes from self-acceptance and from the search for a balance to win and maintain through - among other things - a beauty routine that is made of simple gestures of care.



**1.** The scrub ritual in the steam bath of the Shade Collection by Starpool (design by Cristiano Mino). Il rituale dello scrub nel bagno di vapore della collezione Shade by Starpool. (design: Cristiano Mino).



## Mindful beauty

### Verso una bellezza consapevole

Il desiderio condiviso di star bene e vivere bene accresce l'interesse verso la **Mindfulness**, anche in ambito beauty. La lezione del nostro recente passato, legata al Covid e alle sue conseguenze, ha contribuito a condurci verso una **Mindful Beauty** che lega indissolubilmente bellezza e benessere

interiore e si rivolge a tutti, inclusi **Millennials** e **Generazione Z**, oggi più che mai, alla ricerca di relax, equilibrio e sicurezza. Ogni trattamento di bellezza dà il meglio di sé associato a **tecniche di meditazione e di respirazione** che regalano un rilassamento completo e una maggiore consapevolezza di sé. D'altra parte, dedicarsi alla bellezza e alla cura del corpo allena la mente ad un benessere quotidiano, riduce stress e tensioni e permette di ritrovare armonia e motivazione. L'importanza di ritagliarsi dei momenti tutti per sé per godere dei benefici effetti di formule efficaci

in sinergia con gesti e rituali sapienti si lega al **well-aging**, inteso come vivere bene il proprio tempo e sentirsi **al meglio delle proprie potenzialità psico-fisiche in ogni fase della propria vita**. Rimettersi in contatto con corpo e mente permette di riscoprirne una bellezza naturale che nasce dall'accettazione di sé e dalla ricerca di un equilibrio da conquistare e mantenere anche attraverso una beauty routine fatta di piccoli gesti e cure quotidiane.

## Cosmetic products: our ever-greener allies

---

Cosmetic products have a paramount role in treatments, defining their quality and **offering deep sensory experiences**. The selection of ingredients and the evocative and natural fragrances make it a valuable tool for our well-being. The formulas result from thorough research activity: they offer **peace, balance, energy, vigour**, and must be chosen carefully depending on the different needs. They make us feel better because cosmetics are not only beauty tools. Nowadays, they also carry quality, respect, and awareness with regards to environmental issues.

Among the current beauty trends, there is a preference for the use of specifically chosen cosmetic products. Practical and versatile, they represent a green lifestyle that is simple and rejects excess.

From the selection of ingredients to the packaging, there are many choices that we can make daily to reduce our footprint on the planet and preserve its beauty.

And a cosmetic product might just be the way.

## Il prodotto cosmetico, alleato di bellezza sempre più green

---

*Il prodotto cosmetico ha un ruolo di primo piano nei trattamenti perché contribuisce a definirne la qualità e offre **esperienze sensoriali profonde**.*

*La selezione degli ingredienti, le profumazioni evocative e naturali ne fanno un grande alleato del nostro benessere. Le formule sono frutto di un percorso di ricerca, donano **armonia, equilibrio, energia, vitalità** e vanno scelte con cura in base alle diverse esigenze.*

*Ci fanno sentire meglio perché un prodotto cosmetico non è solo uno strumento di bellezza.*

*Oggi, è spesso sinonimo di **qualità, rispetto e sensibilità verso le tematiche ambientali**.*

*Tra i beauty trend del momento, si afferma l'utilizzo di pochi prodotti cosmetici specifici e mirati. Pratici e versatili sono espressione di un modo di vivere green, di un minimalismo che rinuncia al superfluo. Dalla selezione degli ingredienti al packaging, sono davvero tante le scelte che si possono compiere ogni giorno per ridurre l'impronta sul pianeta e preservarne la bellezza. Magari proprio grazie a un prodotto cosmetico.*

## *The rituals of our well-being*

### *I rituali del nostro benessere*

Rituals have always made us feel good. They offer us well-being and comfort; they are pleasant and reassuring. They offer **exclusive, intense, powerful moments**; they get us away from the stress of our daily activities; they become functional tools **to maximize the effectiveness of each body treatment**.

If combined, products, methods and rituals allow beauty centres to offer wellness through **all-encompassing experiences and multi-sensory programs** that promote psycho-physical balance and top aesthetic results. The customisation of treatments is combined with the respect of the essence of the rituals. This results in a **bespoke kind of well-being to preserve your best looks and shape for longer**.

*Da sempre, i rituali ci fanno star bene. Danno benessere e regalano conforto, sono piacevoli e rassicuranti.*

*Offrono **momenti esclusivi, intensi e potenti**, ci allontanano dallo stress e dalle attività quotidiane, diventano strumenti funzionali **per massimizzare l'efficacia di ogni trattamento di bellezza**. Prodotti, metodi e rituali combinati permettono a centri estetici e spa di proporre un benessere totale attraverso **esperienze immersive, percorsi polisensoriali** che favoriscono l'equilibrio psico-fisico e risultati estetici ottimali.*

*La personalizzazione dei trattamenti si combina con il rispetto dei rituali. Il risultato è un **benessere su misura per mantenersi belli e in forma più a lungo**.*



# *Sleeping*

---

## SOUND SLEEP WITH STARPOOL

Good sleep is one of the pillars of our health: it is an **essential moment** of regeneration and rest **for our body**. The importance of the quality of sleep is often neglected. Yet, 10% of the population suffers from insomnia and 8 people out of 10 complain of troubles in falling and remaining asleep, which are mainly caused by stress, bad habits, night shifts and intercontinental trips.

It is the right amount of **deep sleep** that makes us feel rested in the morning.

As a matter of fact, deep sleep amounts to 13-23% of the total duration of sleep and it may occur

multiple times during the night. Unlike REM sleep, deep sleep entails an overall slowdown of the body and brain waves, which makes it fundamental for restful sleep. This is also when cell regeneration happens, and **when the immune system is strengthened**. This is why it is critical to be able to maximize and improve the general quality of these hours of sleep.

Where sleep is strictly connected to physical and mental wellness, our goal at Starpool is also to help people sleep well. Based on scientific research, we have defined **products that effectively contribute to the improvement of the quality of sleep**. The uniqueness of our approach lies in the ideal combination

of the products, for each of which we provide the ideal **methods of usage** to entail **real benefits**.

They are innovative solutions in service of regenerative well-being, like **Zerobody Dry Float**, a one-of-a-kind system of dry floatation, **improving the quality of sleep and fighting the negative impact of stress effectively**.

Easy to use and versatile, it adjusts to any specific need. It is the undisputed protagonist of home wellness, of our formats dedicated to Corporate Wellness for business companies, and of psycho-physical performance in the sports international scene.



# Dormire

## IL BUON SONNO CON STARPOOL

Un buon sonno è uno dei pilastri della nostra salute, rappresenta un momento di rigenerazione e riposo davvero **essenziale per il nostro organismo**. Si sottovaluta spesso l'importanza di un sonno di qualità, eppure circa il 10% della popolazione soffre di insonnia, mentre 8 persone su 10 lamentano problemi associati all'addormentamento, alla durata, alla qualità, principalmente causati da stress, cattive abitudini, turni di lavoro notturni e viaggi intercontinentali.

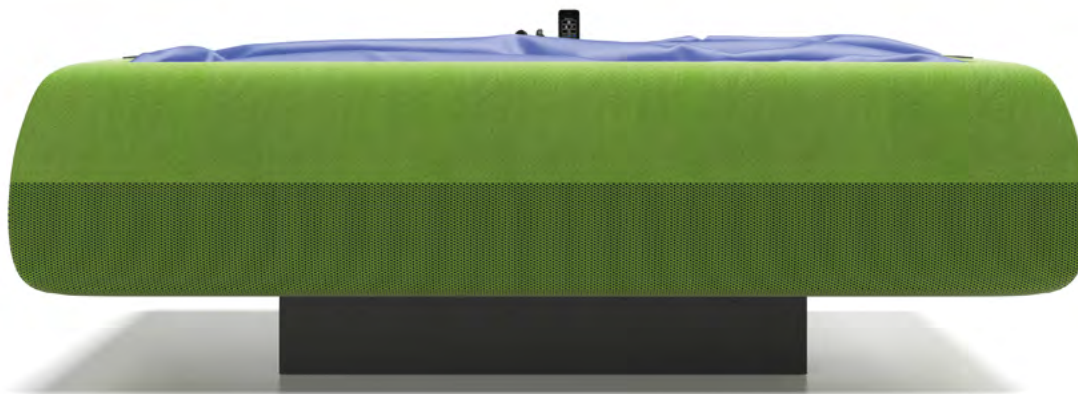
È la giusta quantità di **sonno profondo** che ci fa sentire riposati al mattino. Questa fase, infatti, rappresenta il 13-23% della durata totale del sonno e si ripete anche più volte nel corso

della notte. A differenza del sonno REM, il sonno profondo porta ad un rallentamento del corpo e delle onde cerebrali, divenendo così fondamentale per il buon riposo. Inoltre, in questa fase **avviene la rigenerazione cellulare e si rafforza il sistema immunitario**, per questo è importante riuscire a massimizzare e migliorare la qualità di queste ore.

Se il sonno è strettamente correlato al benessere fisico e mentale, il nostro obiettivo in Starpool è far star bene le persone aiutandole anche a dormire bene. Partendo dalla ricerca scientifica, abbiamo definito **i prodotti che contribuiscono più efficacemente ad una migliore qualità del sonno**. L'unicità del nostro approccio sta nel combinarli

in maniera ottimale, fornendo, per ognuno di essi, dei **metodi di utilizzo**, affinché producano **reali benefici**.

Si tratta di soluzioni innovative al servizio del benessere rigenerativo come **Zerobody Dry Float**, un sistema di galleggiamento asciutto unico al mondo, che **migliora la qualità del sonno e agisce efficacemente contro gli effetti negativi dello stress**. Grazie alla sua versatilità e ad una facilità d'uso che si adatta alle esigenze di ognuno, è protagonista assoluto del benessere a casa e dei nostri format dedicati al mondo del Corporate Wellness nelle aziende e della Performance nel panorama internazionale dello sport.



Zerobody Dry Float has 5 Mindfulness programs and 5 audio-guide breathing techniques, to make the most of the relaxing effect of dry floatation with Brain Training activities (Design by Cristiano Mino).

Zerobody Dry Float ha in dotazione 5 programmi di Mindfulness e 5 tecniche di respirazione in audio-guida, per massimizzare il potere rilassante del galleggiamento asciutto con attività di Brain Training (design: Cristiano Mino).





DISCOVERING  
THE WELLNESS CLIENT  
OF THE FUTURE

---

*Alla scoperta del cliente wellness  
del futuro*

The world of wellness evolves, trying to meet and read clients' needs and requests in advance. **More and more competent and educated**, new consumers look for *quality wellness, effective formulas and customised treatments, and cutting-edge technologies.*

As travellers and tourists, hotel guests choose a destination where they can **feel good and relax**, as well as find ideal experiences and solutions to really reconnect with themselves. This wellness choice is not limited to the trip or holiday, but it is bound to continue in a day spa once back home. In the knowledge that wellness requires action on multiple fronts, today's and tomorrow's clients pursue their health and fitness goals through constant training, targeted and continuous treatments, meditation and relaxation, good sleep and appropriate nutrition.

This trend is becoming popular even among the *GenZs*, born between 1995 and 2010, as confirmed by **Erica D'Angelo**, a professional coach and Chief Happiness Officer, with over fifteen years of experience in leadership roles in the world of wellness. She explains: "This is the first generation to have

been attentive to health and well-being since birth.

After all, it is only in the last few years that scientific research has shown that **a certain kind of lifestyle, with a series of good practices, has an impact on longevity** and on the possibility to reduce the risk of chronic degenerative diseases. The unconditional access to a virtually endless amount of information, through network and social media, has led us to ask ourselves more and more questions. Reading the labels of cosmetics to know all the ingredients that it contains, and the choice of organic products are just some of the examples of a more and more conscious and demanding attitude towards the providers of Wellness solutions who promise to take care of us.

*Adding life to our years and not just years to our life:* GenZs were born with this knowledge instilled and have been growing up looking at research and its progress with great expectations. Science has proven that body and mind are tightly intertwined, and that emotional tensions are displayed as physical issues. And so, **taking care of one's well-being also means taking care of one's psyche**, or our physical performance alone



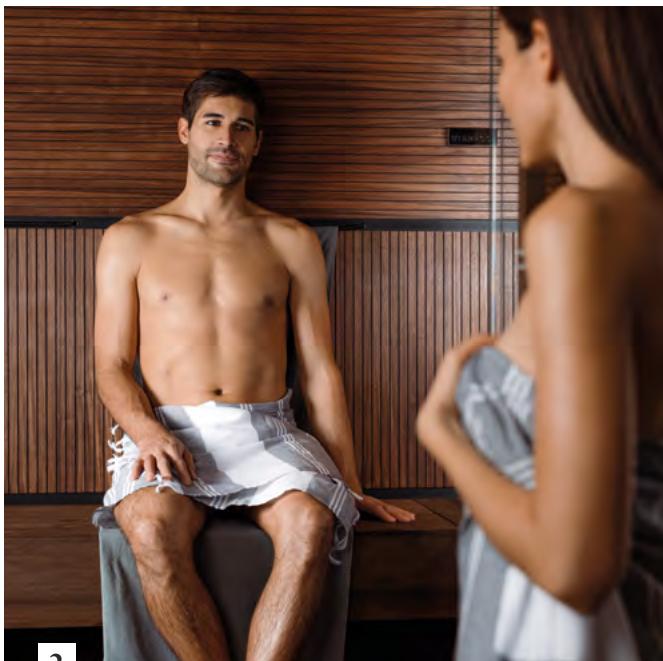
**1. Nana Princess (Crete): couple wellness treatment in the Beauty area equipped with sauna and steam bath from the Starpool Sweet Collection.**  
*Nana Princess (Creta): trattamento benessere di coppia nell'area Beauty attrezzata con sauna e bagno di vapore della collezione Sweet di Starpool.*

won't be enough to achieve our goals. The GenZs' attention is contagious, in that it will also lead those who do not have access to as much information to make different choices because **these kids are driving the change**". Together with Erica, we have tried to outline the profile of these new protagonists, and we found an unprecedented combination of individualism and sociality.

"They care a lot about individuality: they want to be unique, and much more so than the kids of the previous generation. On the other hand, though, the need to **regain human connection** is widespread. This is significant information for those who deal with spas and are always in search of ever more advanced and technological solutions. Of course, treatments like massages that need to be performed by operators, and customised offers needn't be left behind.

*Professionalism, skill, and the human factor* are going to be essential in the future world of wellness too.

But there's more. These kids have and will have more financial stability and a huge range of choice, but they want what they buy to be rich in value. Through the quality of the offer, they



2

2. Shade Collection, Starpool's new home collection.

*Shade Collection, la nuova collezione di Starpool per la casa.*

#### SPA MANAGER & PERSONAL COACH



### *Erica D'Angelo*

Born in California, USA in 1984 and based in Italy, Erica D'Angelo helps people and organisations to flourish and become great focusing on people's and well-being. Erica is a professional PCC ICF Coach.

She is among the first certified Chief Happiness Officers in Italy, certified Horse Assisted Coach and Blue Zones Program Manager. Her approach is based on Positive Psychology and employs horses in her work as a coach. Traveller, student and creator, she made her way in the industry of Wellness&SPA as a top leader and influencer for fifteen years. She is currently working as a SPA Consultant.

*Nata in California USA nel 1984, e residente in Italia, Erica D'Angelo aiuta gli individui, le organizzazioni a fiorire e diventare Grandi mettendo al primo posto la felicità e il benessere delle persone. Erica è un PCC ICF Coach professionista, tra i primi Chief Happiness Officers certificati in Italia, Horse Assisted Coach certificata e Program Manager di Blue Zones. Il suo approccio è basato sulla Psicologia Positiva ed integra la sua pratica di coaching con i cavalli. Una vita da viaggiatrice, allieva e realizzatrice che si è fatta strada nell'industria del Wellness & SPA come top leader e influencer per quindici anni. Attualmente continua il suo percorso di Consulenza SPA.*

**seek sure data and results** to improve their performance and protect their health like no one before them.

They **trust technology** and they are very confident around it.

The fact that it is the foundation of many solutions connected to wellness, such as cryotherapy, reassures them and leads them to welcome every new development with interest.

Technology will be the undisputed protagonist even in social events that will focus on the spa, which will become more and more an actual experience spa - that is, an entertaining, surprising place for social meeting occasions. And finally,

**equality, inclusion, and environmental impact are also part of the youth's awareness.** These topics cannot be disregarded if we want to offer successful services. The companies that are already thinking about how to optimise consumption and reduce waste are going in the right direction. The GenZs' idea of wellness is all-encompassing: it has to be **good for people and protect the environment**".



1

1. Relaxing massage on soffio. Massaggio rilassante su Soffio.

*Il mondo del wellness si evolve cercando di soddisfare e anticipare esigenze e richieste dei clienti. Sempre più*

***evoluti e informati**, i nuovi consumatori cercano un **benessere di qualità, formule efficaci e trattamenti personalizzati, tecnologie all'avanguardia.***

*Da viaggiatori e turisti, gli ospiti di hotel e strutture ricettive scelgono la destinazione in cui **stare bene e rigenerarsi**, dove scoprire esperienze e soluzioni ideali per ritrovare un profondo contatto con sé stessi. Una scelta di benessere che non si limita al viaggio o alla vacanza, ma è destinata a continuare in una day spa al ritorno in città. Consapevoli che è necessario agire su più fronti, i clienti di oggi e domani perseguono obiettivi di salute e forma fisica attraverso un allenamento costante, trattamenti mirati e continuativi, meditazione e rilassamento, un buon sonno e una giusta alimentazione.*

*Una tendenza che si fa strada anche tra i giovanissimi della*

***Generazione Z**, nati tra il 1995 e il 2010 come ci conferma **Erica D'Angelo**, oggi coach professionista e Chief Happiness Officer, con più di quindici anni di esperienza in posizioni di leadership nel mondo del benessere. Ci racconta che: "questa è la prima generazione che dalla nascita è attenta a salute e benessere. Del resto, solo negli ultimi anni, anche grazie alla ricerca scientifica, si è fatta strada la consapevolezza che **un certo tipo di lifestyle, legato a buone pratiche, influisca sulla longevità** e sulla possibilità di ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche degenerative. L'accesso incondizionato ad una mole pressoché infinita di informazioni, attraverso la rete e i social media, ci ha portato a porci più domande. Leggere l'INCI in etichetta, per conoscere tutti gli ingredienti contenuti in un cosmetico, e scegliere prodotti biologici sono solo esempi di un comportamento più consapevole ed esigente nei confronti di chi propone soluzioni Wellness e promette di prendersi cura di noi.*

## Aggiungere vita ai nostri anni oltre che anni alla nostra vita;

la Generazione Z nasce già con questa consapevolezza e cresce guardando alla ricerca e ai suoi progressi con grandi aspettative. La scienza ha dimostrato che corpo e mente sono strettamente correlati, che le tensioni emotive si riflettono sui problemi del corpo. Così, **occuparsi del proprio benessere, significa anche occuparsi della psiche**, diversamente la performance fisica non potrà centrare gli obiettivi. L'attenzione della Generazione Z è contagiosa, porterà anche chi non ha accesso a tutte queste informazioni a fare scelte diverse perché **questi ragazzi stanno guidando il cambiamento**".

Abbiamo cercato di tratteggiare con Erica il profilo di questi nuovi protagonisti e abbiamo trovato un'inedita



2

2. The scrub ritual in the steam bath of the Starpool Sweet Collection. Il rituale dello scrub nel bagno di vapore della collezione Sweet by Starpool.

combinazione di individualismo e socialità. "Danno molto peso all'individualità, alla voglia di essere unici, molto più dei ragazzi della generazione precedente. Di contro, c'è un desiderio diffuso di **ritrovare il contatto umano**. Dato estremamente significativo per chi si occupa di spa ed è, magari, alla ricerca di soluzioni sempre più evolute e tecnologiche. Accanto ad esse, non si devono perdere trattamenti come i massaggi che prevedono la presenza di un operatore e le proposte personalizzate, artigianali.



1

1. Glamour Mediterranean Bath by Starpool (design by Cristiano Mino)  
Glamour Mediterranean Bath realizzato da Starpool (design Cristiano Mino)



## Professionalità, competenza e fattore umano

saranno componenti essenziali anche del benessere di domani. Ma c'è di più. Questi giovani hanno e avranno maggiore disponibilità economica e una grande possibilità di scelta, ma vogliono che ciò che acquistano sia carico di valore. Cercano, attraverso la qualità dell'offerta, la **garanzia dei dati e la sicurezza dei risultati** per migliorare le proprie performance e salvaguardare la salute come nessuno prima di loro. Hanno **fiducia nella tecnologia** e hanno molta dimestichezza con essa. Il fatto che sia alla base di molte proposte legate al benessere come,



3. The massage ritual between gestures, cosmetics and cutting-edge technologies.  
 Il rito del massaggio tra manualità, cosmetico e tecnologie all'avanguardia.



3

ad esempio, la crioterapia, li rassicura e li porta ad accogliere con interesse ogni novità. La tecnologia con un futuro da protagonista anche negli eventi social che metteranno al centro la spa, sempre più experience spa, luogo divertente, sorprendente in grado di offrire possibilità di incontro. Infine, **uguaglianza, senso di inclusione, impatto ambientale** sono gli altri temi di fronte ai quali i giovani si mostrano sensibili. Non si può prescindere da questi temi per offrire servizi vincenti. Le aziende che stanno già pensando all'ottimizzazione dei consumi e alla riduzione degli sprechi si stanno muovendo nella direzione giusta. L'idea di benessere della Generazione Z è a trecentosessanta gradi, deve **far bene all'uomo e salvaguardare l'ambiente**".



2

2. The steam bath is ideal for peeling treatments.  
 Il bagno di vapore è il luogo ideale per un trattamento esfoliante.

# A dive into the past

## A NEW CLASSIC RIGHT FROM THE ROMAN BATHS

The Baths of Caracalla, whose structure remains preserved for the most part and unencumbered by modern buildings, are one of the most majestic examples of the Imperial Baths in Rome.

*Le terme di Caracalla costituiscono uno dei più grandiosi esempi di terme imperiali a Roma, ancora conservate per gran parte della loro struttura e libere da edifici moderni.*

**B**athing was a daily ritual for the ancient Romans, who could enjoy the countless physical and mental benefits at the Roman Baths, **consecrated to well-being and social relations**. Open to everyone, they were part of the civilization of capable people who were able, like no one before them, to channel watercourses and turn them into wonders. At the Baths, the areas were arranged in succession which followed the concept of the ritual itself. Inside the tepidarium, the temperature was

mild, and the Romans prepared for the **calidarium**: there, they would enjoy natural skin exfoliation and cleansing thanks to the **moist** air. Once their skin was clean, they would move to the laconicum, the hottest and driest area. There, the heat was transmitted through radiation and promoted intense and beneficial perspiration, as well as physical and mental recovery. Lastly, the frigidarium: a cool room with a bathing pool right in the middle, which was used by the Romans to bring

their body temperature to normal levels and regain vigour and strength. Today, we present a new interpreter for this great tradition: our **Raxul**. Its special structure can recreate the sequence of the different temperature stages of the Roman Baths and offer complete wellness experiences. Thanks to a software developed for the planning of rituals, you can choose the type of heat that is best suited for the treatment, or select cycles that are dedicated to specific objectives.

**For a timeless kind of beauty.**

# Un tuffo nel passato

## Dalle terme romane, un nuovo classico

**I bagni alle terme erano un rituale appartenente alla quotidianità** degli antichi romani, che potevano godere di innumerevoli benefici fisici e mentali nei luoghi **consacrati al benessere e alla socialità**. Le terme romane, aperte a tutti, erano parte della civiltà di un popolo capace, come nessuno prima, di incanalare le acque e di farne meraviglie. Nelle terme gli ambienti erano disposti in successione e si seguiva una ritualità. Nel tepidarium la temperatura era moderata e i romani si preparavano

al caldarium dove avveniva un'esfoliazione e pulizia naturale della pelle grazie all'aria umida. Con la pelle pulita passavano al laconicum, la stanza più calda e secca dove il calore per irraggiamento favoriva un'intensa e benefica sudorazione oltre al rilassamento muscolare e mentale. Per ultimo il frigidarium, una stanza fresca con una vasca al centro dove facevano bagni d'acqua fredda per riportare la temperatura del corpo nella normalità e dare tempra e forza

all'organismo. Oggi, con **Raxul**, proponiamo un nuovo interprete di questa grande tradizione. Questa speciale cabina è in grado di ricreare in sequenza tutti gli stadi di temperatura delle antiche terme romane e dar vita a percorsi benessere completi. Il software di programmazione permette di scegliere il tipo di calore più adatto al trattamento da eseguire oppure selezionare cicli dedicati a obiettivi specifici. **Per una bellezza senza tempo.**

Raxul is Starpool's way of reinterpreting the ancient Roman Baths from a modern perspective.

Raxul è la reinterpretazione di Starpool in chiave moderna delle antiche Terme Romane.

# Mental wellness: it's all about training

## MENTAL WELLNESS, UNA QUESTIONE DI ALLENAMENTO

According to the Global Wellness Institute, mental wellness is

—  
“AN INTERNAL RESOURCE THAT HELPS US THINK, FEEL, CONNECT AND FUNCTION. IT IS AN ACTIVE PROCESS THAT HELPS US TO BUILD RESILIENCE, GROW, AND FLOURISH”.  
—

It is not only the absence of disease: it means above all to feel well, and it is the ideal condition to conduct a fulfilling life in every sphere of life - from work to study, from recreational to professional sport. **Stress, solitude and burnout** have entailed a greater attention to the topic of mental wellness, pushing people onto a path of individual growth to learn how to effectively take on daily challenges, focus on their goals, and enjoy the present. Mental



Wellness is the coveted **harmony between our inner and outer life**: it requires an investment of both time and commitment. Research has identified rest, scientific meditation, and the ability to live in the here and now the most important factors of personal improvement. Mental wellness must be trained, and **Mindfulness**

is a mental exercise of awareness that teaches you to **live in the present intentionally but with detachment, and to manage life effectively**. The goal is to help people towards the acceptance of themselves and of what happens, without being judgmental, and pushing away negative thoughts

and feelings. Research has been focusing on this idea more and more, and the desire for a more complete and balanced wellness has increased the interest towards this practice that teaches you how to get a grip over the present and reduce stress. Our **Wellness Coach**, with

its Mindfulness and guided breathing programs developed in collaboration with renowned partners in the fields of research and sport, was conceived to promote mental wellness and turn the moments dedicated to rest into actual **experiences of psycho-physical regeneration**. You only need a few minutes to find new energy and focus on sports, work, and daily life.

#### 1-2. Relaxation area with Wellness Coach.

Area Relax tematizzata con Wellness Coach.

*Secondo il Global Wellness Institute il benessere mentale è*

—  
**“UNA RISORSA INTERNA CHE CI AIUTA A PENSARE, SENTIRE, CONNETTERCI E FUNZIONARE. È UN PROCESSO ATTIVO CHE CI AIUTA A COSTRUIRE RESILIENZA, A CRESCERE E PROSPERARE”.**  
 —

*Non è solo assenza di malattia, significa soprattutto stare bene ed è la condizione ideale per condurre una vita appagante in ogni ambito, dal lavoro allo studio, allo sport amatoriale o professionistico.*

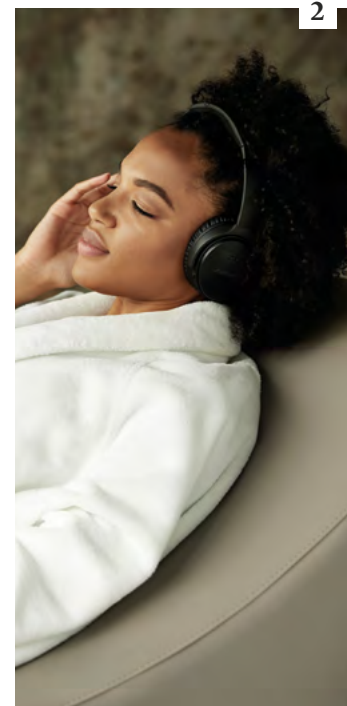
**Stress, solitudine e**

**burnout** hanno portato una maggiore attenzione verso il benessere mentale, stimolando gli individui ad un percorso di crescita personale per imparare a gestire efficacemente le sfide quotidiane, focalizzarsi sui propri obiettivi e godersi il momento presente. Mental Wellness è **l'armonia che cerchiamo tra la nostra vita interiore e il mondo esterno**, richiede tempo e impegno da investire. La ricerca individua nel riposo, nella meditazione scientifica e nella capacità di vivere nel qui e ora i fattori più rilevanti del miglioramento personale. Il benessere mentale va allenato e la **Mindfulness** è un esercizio mentale di consapevolezza che insegna a **vivere il momento presente in modo intenzionale, ma distaccato e a gestire la realtà in modo efficace**. L'obiettivo è aiutare le persone ad accettare sé stesse e ciò che accade, senza giudicarsi, allontanando malessere e pensieri negativi. La ricerca scientifica dedica al tema sempre maggiore attenzione e il desiderio di un benessere più completo ed equilibrato accresce l'interesse

verso questa disciplina che insegna a radicarsi nel presente e ridurre lo stress. Il nostro **Wellness Coach**, con i suoi programmi di Mindfulness e respirazione guidata, sviluppati in collaborazione con partner autorevoli della ricerca e dello sport, nasce per favorire un benessere mentale, per rendere i momenti dedicati al riposo vere e proprie **esperienze di rigenerazione psico-fisica**. In pochi minuti è possibile ritrovare nuova energia e concentrazione nello sport, nel lavoro, nella vita quotidiana.



1



2

# COLD THERAPY:



Wim Hof, known as The Iceman, is the creator a method based on three pillars: **breathing, exposure to cold, and meditation**. His experiences, among which half a marathon run barefoot on ice and snow, offer us a starting point to talk about **health and longevity**.

The **controlled exposure to low temperatures** may cause benefits for blood flow, heart rate, and skin. Science says so: capillaries and blood vessels, stimulated by the vasoconstriction generated by the cold and by the

1

**1. Daniel Frank, captain of Hockey Club Bolzano Foxes, during a post-training cryotherapy session in the Performance Center realised in collaboration with Starpool.**

*Daniel Frank, capitano di Hockey Club Bolzano Foxes, durante una sessione di crioterapia dopo l'allenamento all'interno del Performance Center realizzato in collaborazione con Starpool.*

# TODAY'S HOT TOPIC

## *La terapia del freddo, un tema sempre più caldo*

subsequent vasodilation, are trained and strengthened, like muscles.

The alternation of heat, water and rest - the very essence of the Starpool formula - has always focused on the regenerating power of cold. The **immediate and natural benefits** of cold are countless.

We must learn how to **make the most** of them to improve our well-being and health significantly. It reduces muscle pain and inflammation; it strengthens the immune system; helps to reduce oxidative stress and, as a consequence, the ageing process; it makes metabolism faster.

It has **analgesic, anti-inflammatory and antiedematous effects**, with an increased production of endorphins. Cold can have virtually infinite applications: from the medical to the sport field, where it is used to ensure effective recovery after physical activity, and act on the acute or semi-acute injury treatment.

In the world of beauty, its effects are used for skin and general body care, starting from weight control.

According to recent studies, cold transforms white fat in brown fat, a type of vital fat that is abundant at birth

and is gradually reduced growing up.

Brown fat is important for both health and physical shape because it plays a thermogenic role, in that it burns fat as a response to reduced body temperature. Cold is also helpful in **fighting cellulite, by promoting metabolic activity** through vasoconstriction and the subsequent vasodilation.

This process increases venous flow, by bringing oxygen and nutrients to the "cold" areas of the body, where the cellulite develops.

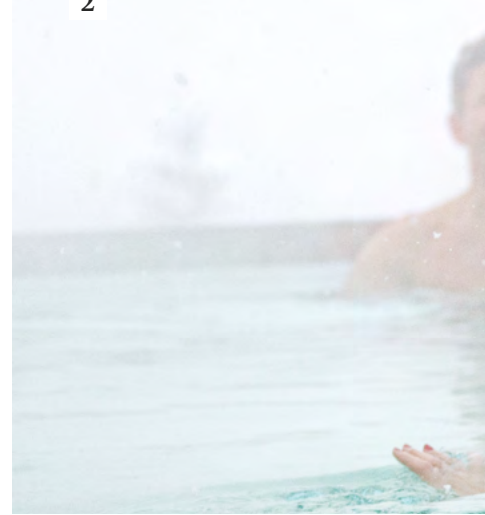
And to end on a high note, it has **anti-ageing effects on the skin**: thanks to the

regenerating power of the low temperatures, it looks smooth and refreshed.

Indeed, the active ingredients of specific lotions and products penetrate deeper into the skin: they make it more receptive and susceptible to the microcirculation and oxygen increase due to cold, subsequently acting on it more effectively.

---

*Wim Hof, noto come The Iceman, è l'ideatore di un metodo che si fonda su tre pilastri: **respirazione, esposizione al freddo, meditazione**. Le sue esperienze, che includono la mezza maratona a piedi*



nudi su ghiaccio e neve, ci offrono lo spunto per parlare **di salute e longevità**. L'esposizione **controllata alle basse temperature** può portare benefici per la circolazione, per il cuore, per la pelle.

Ce lo dice la scienza: capillari e vasi sanguigni, stimolati dalla vasocostrizione generata dal freddo e dalla successiva vasodilatazione, si allenano e si rinforzano, proprio come i muscoli. L'alternanza di calore, acqua e riposo, essenza

- 1. Cold therapy with Zerobody Cryo, Starpool's innovation for cryotherapy.**  
*Terapia del freddo con Zerobody Cryo, l'innovazione Starpool nel mondo della crioterapia.*
- 2. Natural cold therapy in outdoor winter setting.**  
*Terapia del freddo naturale in ambiente invernale esterno.*





della formula Starpool, pone da sempre al centro la forza rigenerante del freddo. I **benefici immediati e naturali** del freddo sono innumerevoli, dobbiamo imparare a **sfruttarli** per migliorare notevolmente il nostro benessere e la nostra salute. Riduce i dolori muscolari e le infiammazioni, rafforza il sistema immunitario, aiuta a ridurre lo stress ossidativo e quindi il processo di invecchiamento, aiuta a velocizzare il metabolismo. Parliamo di **effetti analgesici, antiedemigeni,**

**antinfiammatori** con un aumento delle endorfine. Il freddo ha impieghi pressoché infiniti, dall'ambito medico a quello sportivo, dove viene utilizzato per garantire un recupero efficace dopo lo sforzo fisico e agire sul trattamento acuto o semi-acuto dell'infortunio.

Nel mondo della bellezza, si sfruttano i suoi poteri per la **cura della pelle e del corpo**, a partire dal controllo del peso. Secondo studi recenti, trasformerebbe il grasso bianco in grasso

bruno, un tipo di grasso vitale che i neonati hanno in grande quantità e che con il tempo si riduce. Il tessuto adiposo bruno è importante per la salute e la forma fisica perché svolge una funzione termogenica, bruciando grassi in risposta ad un abbassamento della temperatura del corpo. Il freddo aiuta anche a **contrastare la cellulite, stimolando l'attività metabolica** attraverso la vasocostrizione e la successiva vasodilatazione. Un processo che aumenta la circolazione venosa portando

ossigeno e nutrimento anche alle zone "fredde" dove è localizzata la cellulite.

Per chiudere in bellezza, ha **effetti anti-age sulla pelle** che, grazie al potere rigenerante delle basse temperature, appare levigata e rinvigorita. Gli attivi di creme e prodotti specifici, infatti, penetrano meglio e agiscono più efficacemente in una pelle resa più ricettiva da un aumento del microcircolo e dell'ossigeno indotto dal freddo.

## *Corporate Wellness: the best investment for the company and the employees*

---

*Corporate Wellness, il miglior investimento per il benessere dell'azienda e di chi ci lavora*



For innovative, future-oriented companies that have their employees at heart, the challenge is to create spaces that ensure physical, psychological, and social well-being at all levels - to the point that **Corporate Wellness is a growing trend** for large, medium, and small enterprises.

Promoting wellness culture even in the work environment, thanks to the appropriate solutions and tools, allows not only to move past problems and hindrances faster, but also - and very often - to avoid them in the first place. Among the effects, there is an increase in performance and a reduction in absence rate and turnover. Those who feel good

at a mental and physical level can perform at their best in every aspect of their daily life, including work. For this reason, Starpool's research helps companies **to design spaces of mental and physical regeneration** where to work on the management of stress, the strengthening of the immune system and the enhancement of the cognitive and creative abilities. Specific programs, designed to reactivate health potential and individual vitality are made available to you on a large scale, thanks to user-friendly, cutting-edge equipment.

---

*La sfida per le aziende proiettate nel futuro, che hanno a cuore la salute dei propri collaboratori, è creare*

*ambienti che garantiscano benessere fisico, psicologico e sociale ad ogni livello, al punto che il **Corporate Wellness è una tendenza in crescita** per grandi, medie e piccole imprese.*

*Promuovere una cultura del benessere, anche in ambito lavorativo, attraverso l'impiego di soluzioni e strumenti adeguati permette di superare più velocemente problemi e ostacoli e, molto spesso, aiuta a prevenirli. Tra gli effetti, l'incremento delle performance e una riduzione dei tassi di assenteismo e turnover. Chi sta bene a livello psico-fisico, dà il meglio di sé in ogni ambito della propria vita, inclusa quella lavorativa. Per questo, la ricerca Starpool è al fianco delle aziende, **per progettare spazi di rigenerazione mentale e fisica** dove lavorare alla gestione dello stress, al rafforzamento del sistema immunitario e alla stimolazione della capacità cognitiva e creativa. Mettiamo a disposizione programmi specifici, volti a riattivare il potenziale di salute e vitalità individuale, sono fruibili su larga scala attraverso apparecchiature di ultima generazione, facili da utilizzare.*




---

**1. Recharge Room Basic: the format designed by Starpool for Corporate Wellness, offering companies all the benefits of Brain Training with Wellness Coach.**

*Recharge Room basic: il format ideato da Starpool per il Corporate Wellness, che porta nelle aziende tutti i benefici del Brain Training con Wellness Coach.*

# Sport at its best

## Lo sport nella sua forma migliore

Athletic performance requires both **mental and physical effort**.

Constant dedication to make the most out of every activity. Scientific research and the most innovative technologies **support athletes and trainers** for effective stress management, for immune system balance and for the improvement of perceptive, motor, and cognitive processes through effective recovery.

Recovery is the fundamental phase **to reach one's ideal condition, prevent injuries**, and maintain top performance at all times while ensuring a long athletic career.

Over the last few years, scientific

research applied to **sport** has delved deeper into the **physiological and psychological mechanisms that come into play and now has a paramount role in helping athletes to reach their goals**. And it is bound to become even more important.

Throughout the entire 20th century, medical research has investigated how to ensure constant performance. Athletes start off strong, but then lose energy. Why does fatigue kick in? Tests have shown that the problem doesn't lie exclusively in the muscles, and that **mind too has a crucial role in physical endurance**.

Says Dr. Corsini, with whom we have

tried to understand the role of the mind in athletic performance more in detail.

*Le performance sportive richiedono **impegno mentale e fisico**.*

*Una dedizione costante per ottenere il massimo da ogni attività. **A supporto di preparatori fisici e atleti**, la ricerca scientifica e le tecnologie più innovative intervengono per una gestione efficace dello stress, l'equilibrio del sistema immunitario e l'implementazione di processi percettivi, motori e cognitivi attraverso un recupero efficace.*

*È proprio il recupero la fase indispensabile **per raggiungere una condizione ideale, prevenire gli***

1



2



**1. Federico Pellegrino, world champion of cross-country skiing and Starpool ambassador, during a training session in the Fiemme Valley (Italy).**

*Federico Pellegrino, campione mondiale di sci di fondo e Starpool ambassador, durante un allenamento in Val di Fiemme (Italia).*

**2. Dorothea Wierer, Biathlon world champion, takes advantage of the power of Infrared Therapy for muscle recovery in the Recovery Station created in collaboration with Starpool inside her house.**

*Dorothea Wierer, campionessa mondiale di Biathlon, sfrutta il potere della Infrared Therapy per il recupero muscolare nella Recovery Station realizzata nella sua abitazione con il supporto di Starpool.*

3



*infortuni, mantenere una prestazione sempre ad altissimi livelli e garantire una lunga carriera sportiva. Negli ultimi anni, la ricerca scientifica applicata allo **sport** ha compreso al meglio i **meccanismi fisiologici e psicologici che entrano in gioco e oggi ha un ruolo molto importante nell'aiutare l'atleta a raggiungere i propri obiettivi**. Un ruolo destinato a crescere.*

*Proprio nello sport agonistico, per tutto il secolo scorso, la ricerca medica ha cercato di risolvere il problema di come garantire continuità di prestazione. Gli atleti partono in forze, ma ad un certo punto perdono energia. Come mai subentra la stanchezza? I test hanno dimostrato che il problema non è puramente muscolare, ma anche **la mente ha un ruolo di rilievo sulla tenuta fisica**. Ce lo dice il Dott. Corsini con il quale abbiamo cercato di approfondire il ruolo della mente nelle performance sportive.*

**3. Zerobody Dry Float is becoming more and more popular with physical therapists and athletic trainers to maximize the effects of manual treatments.**

*Zerobody Dry Float è sempre più utilizzata da fisioterapisti e preparatori atletici per massimizzare l'efficacia delle terapie manuali.*

LET'S HEAR IT FROM THE EXPERT  
LA PAROLA ALL'ESPERTO

## DR. ALESSANDRO CORSINI

SPORTS PHYSICIAN FOR THE  
INTER MILAN TEAM FOR SEVEN  
YEARS, NOW WORKING WITH  
THE GENOA CALCIO  
AND VICE PRESIDENT OF THE  
ITALIAN TRIATHLON FEDERATION,  
AT THE 2022 WELL-BEING  
SUMMIT IN THE FIEMME VALLEY



MEDICO DELLO SPORT  
PER SETTE ANNI ALL'INTER,  
ORA AL GENOA CALCIO  
E VICEPRESIDENTE DELLA  
COMMISSIONE MEDICA  
DELLA FEDERAZIONE ITALIANA  
DI TRIATHLON, DURANTE  
IL CONVEGNO WELL-BEING  
SUMMIT 2022 IN VAL DI FIEMME.

# Reducing mental fatigue: a smart move

## *Ridurre l'affaticamento mentale, una mossa vincente*

A collaboration of many years with the world of wellness has led him, among other things, to design our scientific approach to Wellness: our **Sp.a\_System®** method, which was developed about 20 years ago thanks to a scientific research project.

*Dr. Corsini, the idea that mental fatigue also affects physical performance is widespread today, but has it always been like this?*

No, it hasn't. Samuele Marcora, director of the School of Sport and Exercise Science at the University of Kent, was one of the first to have this intuition: according to him, fatigue perception is a regulation mechanism that slows us down even before our biological limits come into play. He conducted several experiments to demonstrate his theory.

*Can you give us an example?*

The first was conducted in 2010 and involved a rugby team. The players had to sprint on a static bike for five seconds, and then continue cycling for a long time, until they were no longer able to maintain the required power (about 250 Watts), at which point they had to sprint again for

five seconds. Their maximum power had diminished with regards to when they had started the test, but they were still able to produce an average power of over 700 Watt - which is way greater than the power produced during the endurance test. **The athletes were far from their physical limit, but both brain and body were showing signs of fatigue. For Marcora, understanding how to prolong the physical effort even when the brain starts showing signs of fatigue is paramount.**

*Does mental fatigue play such an important role?*

Indeed. It should never be overlooked. According to Marcora, one of the modifiers of effort perception is mental fatigue.

*Is it possible to draw a lesson from these studies?*

First of all, it is very important to stay away from mental fatigue before and during a sport event. To give you a practical example: marathons have "hares", that is pacemaker runners who set the pace for others. Actually, their main task is to ensure that athletes

don't strain their mind by giving them a pace to keep.

### *Other ways to reduce fatigue?*

Keeping an eye on emotions. Stressing out during a performance entails greater fatigue. And then, of course, relying on Brain Training: it is possible to train our brain to fatigue and perseverance. There are apps that help us to keep our mind fit, focusing on the goals to achieve.

### *Are there interesting applications, in domains other than sport?*

The world of sport medicine will have to teach the world of corporations to perform as if they were athletes in a way, and how to use the appropriate tools to improve cognitive activity and reduce effort perception. I'm referring to Mindfulness techniques, for example.

---

*Una collaborazione pluriennale con il mondo del benessere lo ha portato, tra l'altro, a mettere a punto il nostro approccio scientifico al Wellness, grazie ad un progetto di ricerca scientifica che ha dato vita, ormai 20 anni fa, al nostro metodo **sp.a\_system** per un utilizzo consapevole della spa.*

### *Dott. Corsini, l'idea che l'affaticamento mentale influenzi le performance fisiche è oggi diffusa, ma è sempre stato così?*

No. Tra i primi ad intuirlo, Samuele

*Marcora, direttore della School of Sport and Exercise Sciences presso l'Università di Kent, secondo il quale la percezione della fatica è un meccanismo di regolazione che ci rallenta ancora prima che intervengano i limiti biologici. Per dimostrare la sua teoria, ha condotto diversi esperimenti.*

### *Ci può fare un esempio?*

*Il primo, nel 2010, riguarda una squadra di rugby. I giocatori dovevano fare uno sprint su una bike statica per 5 secondi e poi continuare a pedalare per un lungo periodo finché non erano più in grado di mantenere la potenza richiesta (circa 250 watt), quindi dovevano fare altri 5 secondi di sprint. La loro potenza massima negli ultimi 5 secondi di sprint era diminuita rispetto a quando avevano iniziato il test, ma erano ancora in grado di produrre una media di oltre 700 watt, ovvero una potenza di gran lunga superiore rispetto a quella prodotta durante il test di resistenza. **Gli atleti erano lontani dal loro limite fisico, ma sia il cervello sia il corpo mostravano stanchezza.***

*Per Marcora è fondamentale capire come prolungare lo sforzo fisico anche quando il cervello inizia a dare segnali di stanchezza.*

### *L'affaticamento mentale gioca un ruolo tanto importante?*

*Absolutamente. Non va mai sottovalutato. Secondo Marcora, uno dei modificatori della percezione dello sforzo è la stanchezza mentale.*

### *È possibile trarre una lezione da questi studi?*

*Innanzitutto, è molto importante evitare la fatica mentale prima e durante una manifestazione sportiva. Per fare un esempio pratico, nella maratona ci sono le lepri ossia dei corridori che entrano a "tirare" il runner, dandogli il ritmo. In realtà, il loro compito principale è far sì che l'atleta non affatichi la mente, pensando al ritmo da mantenere.*

### *Altri modi per ridurre l'affaticamento?*

*Tenere d'occhio le emozioni. Agitarsi durante una performance determina maggiore affaticamento. E poi, sicuramente, utilizzo del brain training, perché è possibile allenare il nostro cervello alla fatica e a perseverare. Ci sono applicazioni che ci permettono tenere in forma la mente, focalizzandosi sugli obiettivi da raggiungere.*

### *Ci sono risvolti interessanti anche in ambiti diversi da quello sportivo?*

*Il mondo della medicina dello sport dovrà insegnare a chi vive nel mondo del lavoro a performare in un certo modo come fosse un atleta e a utilizzare strumenti per migliorare le attività cognitive e ridurre la percezione dello sforzo. Mi riferisco, ad esempio, all'utilizzo di tecniche Mindfulness.*

*Six Senses Rome:  
sustainability and wellness  
at the heart of ancient Rome*

---

Six Senses Rome,  
sostenibilità e benessere  
al centro dell'antica Roma







2023 is the year when **Six Senses Rome** lands in the Eternal City as the first **European urban hotel** of the prestigious brand of luxury hospitality, which claims: “a new perception of **sustainability and wellness in the urban context**”.

The hotel - a green oasis right in the frenzy of Via del Corso - is located in the splendid frame of **Palazzo Salviati Cesi Mellini**, a fifteenth century building rising in a UNESCO World Heritage area rich in history. The Palace hosts 96 rooms and a suite, an exclusive Spa, a restaurant, a wonderful patio with open-air garden and a panoramic terrace overlooking all of Rome.

The interior design of the hotel is the result of the vision of **Patricia Uquiola**, internationally recognised architect, known for her attention to sustainable design and to the emotional relationship between the humans and the spaces around them. Her story about the challenges and opportunities connected to bringing Six Senses, for the first time, in a big city like Rome, inspired and fascinated us: “to me, designing a hotel means creating -with positive empathy- inclusive poetry of relations between people, nature and objects. We tried to transport the philosophy of Six Senses - oriented toward hospitality in name of wellness, conviviality, and sustainable design - in a project that was conceived and developed by the genius loci and by the concept of wellness experience. The spaces, finishes, materials, graphics convey an idea of profound harmony



with nature and, at the same time, carry the heritage of Roman classicism, its history, its so peculiar setting.”

An all-encompassing vision that encloses every choice, starting from the **skilful use of natural and local materials**.

From recycled fabric to regenerated yarns, from opus signinum - a natural material of very ancient origin, to Cipollino marble grits, used for the floors of the Spa wet area and solarium, and obtained by joining larger pieces of marble with cement and natural oxides. The floors of the Baths share the same type of surface, with grits obtained from waste green Alps marble. **The Spa** was realised with us from Starpool and is conceived as the connection place between the international travellers and the local public.

**It offers the experience of the ancient Roman Baths, with calidarium, tepidarium and frigidarium** in a 60-minute itinerary. In addition, the contemporary-style wellness area is

equipped with a **Hammam, biohacking and meditation areas, a sauna**, a terrace for open-air yoga, a fitness centre and five treatment cabins, one of which intended for couple treatments.

We focused on individuals and their specific need, contributing - with Six Sense - to creating the atmosphere of relaxed luxury characterising its kind of hospitality. In name of sustainability and wellness.

---

*Il 2023 vede il debutto nella Città Eterna di **Six Senses Rome**, primo **urban hotel europeo** del prestigioso marchio dell'ospitalità di lusso che si propone di affermare: “una nuova percezione di **sostenibilità e benessere nel contesto cittadino**”.*

*L'albergo, un'oasi verde nella frenesia di Via del Corso, è all'interno della splendida location di **Palazzo Salviati Cesi Mellini**, un edificio del XV secolo che sorge in un'area Patrimonio*

**1-2. Relaxation areas inside the Six Senses spa.**

*Aree Relax tematizzate all'interno della spa di Six Senses*



internazionale ed il pubblico locale, **ripropone le terme secondo la tradizione dell'antica Roma con calidarium, tepidarium e frigidarium** in un percorso di 60 minuti. Oltre alle terme, lo spazio benessere, dallo stile contemporaneo, ospiterà un **Hamam, aree biohacking e meditazione, sauna**, terrazza per yoga all'aperto, fitness center e cinque sale per trattamenti, di cui una per coppie.

Abbiamo messo al centro l'individuo e le sue esigenze, contribuendo con Six Senses a creare quell'atmosfera di lusso rilassato che ne caratterizza l'ospitalità. All'insegna della sostenibilità e del benessere.

UNESCO ricchissima di storia. Nel Palazzo trovano spazio 96 camere e suite, un'esclusiva Spa, un ristorante, uno splendido cortile con giardino all'aperto e una terrazza panoramica per una vista a 360° su Roma.

Gli interni dell'hotel sono frutto della visione di **Patricia Urquiola**, architetto di fama internazionale conosciuta per la sua attenzione al design sostenibile e alla relazione emozionale tra la componente umana e gli spazi tutt'intorno. Il suo racconto, riguardo le sfide e le opportunità di portare Six Senses, per la prima volta, in una grande città come Roma, ci ha ispirato e appassionato: "per me progettare un hotel significa creare una poetica inclusiva, in un'empatia positiva, di relazione tra le persone, la natura e gli oggetti. Abbiamo cercato di tradurre la filosofia di Six Senses - per un'accoglienza all'insegna del benessere, del senso di convivialità e del design sostenibile - in un progetto

che nasce e si sviluppa dal *genius loci* e dal concetto di esperienza orientata sempre al benessere. Gli spazi, le finiture, i materiali, le grafiche ripropongono un'idea di profonda armonia con la natura e, al tempo stesso, sono portatori di temi legati alla classicità romana, alla storia, ad un luogo così peculiare".

Una visione totalizzante che abbraccia ogni scelta, a partire da un **uso sapiente dei materiali naturali e locali**.

Dai tessuti riciclati ai filati rigenerati, dal cocciopesto, un materiale naturale di origine antichissima, alla graniglia di marmo Cipollino, impiegata per i pavimenti della zona umida della Spa e del solarium, unendo i resti di tagli più grandi di marmo con cemento e ossidi naturali. La stessa lavorazione si ritrova sui pavimenti delle terme dove viene utilizzata una graniglia composta da scarti di marmo Verde Alpi.

**La Spa**, realizzata insieme a noi di Starpool, è concepita come un luogo di collegamento tra il viaggiatore



# *Designing the future with noa\**

We went to the heart of projects, trying to understand how design, style and architecture could be employed in service of well-being.

## *Progettare il futuro con noa\**

*Siamo andati al cuore dei progetti, cercando di capire come design, stile e architettura possano mettersi a servizio del benessere.*

In this journey, we were supported by

## **noa\* – network of architecture**

which - with its young team - in Bolzano, Berlin, Turin and soon in Milan, explores **multidisciplinary design methods**, starting from the essence and requirements of each project.


**The network is the very core of a new way of thinking and designing**, through which the work group is shaped and even changed to face the different needs and to take on multidisciplinary challenges and innovative solutions. Architects, interior designers, graphic work effectively alongside musicians, historians, and specialised and competent professionals in the most diverse fields.

**Stefan Rier**, who founded noa\* with **Lukas Rungger**, guided us in the discovery of projects and idea connected to the world of hôtellerie and wellness, and even more. It was immediately clear that the relationship with history is almost always decisive in the definition of the project concept. It is indeed based on a thorough research, which aims to remain faithful to the original architecture - and especially



Stefan Rier

Lukas Rungger



Hotel Gloriette (Oberbozen/Soprabolzano):  
panoramic pool designed by Studio noa\*.  
Hotel Gloriette (Soprabolzano):  
piscina panoramica progettata da Studio noa\*.

so when it reveals a grandiose past. A thorough debate between architects and clients allows them to turn dreams and ideas into reality. The vision that is outlined becomes reality through a bespoke, unique, and exclusive plan, the construction choices, the materials and the carefully analysed details. Thanks to their distinct sensitivity towards new trends and innovative choices, they are aware that tourism is evolving, and that now **clients are attentive to wellness in every form**. Sustainable hotels, integrated in tradition and territory-friendly are becoming more and more attractive. noa\* interprets this special vocation through choices inspired by the respect for the environment, including **local materials, the reduction of light pollution, heating with renewable sources**, reduced dimensions of spaces, and the design of a new no-waste mobility. Designing wellness today also means considering **the desire to reconnect with nature** to find oneself once more. So, **panoramic well-being** is at the heart of the project by studio noa\* for Gloriette Guesthouse, whose actual and metaphorical peak is the roof turned into a **Spa overlooking the valley**. A magical place to go back to after a hike or a long day, the Spa by Starpool restores body and spirit, to forget stress and love yourself. It meets the same needs for nature as another project where

**1. Hotel Gloriette (Oberbozen/Soprabolzano) chose Starpool to realise their spa in collaboration with Studio noa\*. Hotel Gloriette (Soprabolzano), ha scelto Starpool per realizzare la spa in collaborazione con studio noa\*.**



we worked alongside studio noa\*: the creation of the Wellness spaces of the Olympic Spa Hotel, in the Fassa Valley. There, you can enjoy the experience in the panoramic Finnish sauna, overlooking the woods of the Dolomites surrounding the facility. An immersive experience that creates a connection between the inside and the outside of the sauna in a continuum between the spaces inhabited by man, and by nature.

*Ad accompagnarci in questo percorso,*

**noa\* – network of architecture**

*che con il suo il giovane team, a Bolzano, a Berlino,*

*a Torino e presto a Milano, esplora **metodi interdisciplinari***

***di progettazione, partendo dalla natura e dalle esigenze***



3

4

2. Finnish sauna with stove in Toulipier Thermowood inside the Starpool Spa at Hotel Gloriette. Finnish Sauna con stufa retropanca in Toulipier Thermowood, realizzata nella spa dell'hotel Gloriette realizzata da Starpool.



di ogni progetto. **La rete è l'essenza di un nuovo modo di pensare e progettare** attraverso cui il gruppo di lavoro si forma e si modifica per far fronte alle diverse necessità, confrontandosi con sfide interdisciplinari e soluzioni innovative. Architetti, interior designer, grafici si trovano a collaborare in modo proficuo con stilisti, musicisti e storici, risorse specializzate e competenti nei diversi campi.

**Stefan Rier**, che insieme **Lukas Rungger** ha fondato **noa\***, ci ha portato alla scoperta di progetti e idee legate al mondo dell'hôtellerie e del benessere, ma non solo.

Da subito, è stato chiaro che il rapporto con la storia è quasi sempre determinante nella definizione del concept del progetto. Alla base, un'approfondita ricerca, volta a

non snaturare l'architettura originale, specie quando rivela un grande passato. Un dialogo approfondito degli architetti con la committenza permette di portare alla luce sogni e aspirazioni. Si delinea una visione che prende forma attraverso il disegno su misura, sempre unico, esclusivo, le scelte costruttive, i materiali e i dettagli studiati accuratamente. Una spiccata sensibilità verso nuovi trend e scelte innovative li ha portati a tenere conto di un turismo che cambia, di un **cliente attento al benessere in ogni sua forma**. Alberghi sostenibili e integrati nella tradizione, rispettosi del territorio sono sempre più attrattivi. **noa\*** ne interpreta la speciale vocazione attraverso scelte ispirate al rispetto per l'ambiente che includono **materiali a km zero, riduzione dell'inquinamento luminoso, riscaldamento con fonti rinnovabili**, dimensioni ridotte degli spazi, progettazione di una nuova mobilità senza sprechi. Progettare il benessere oggi significa anche tener conto del **desiderio di riconnettersi con la natura** per ritrovare se stessi.

Così, il **benessere panoramico** è al centro del progetto dello studio **noa\*** per **Gloriette Guesthouse** che trova il suo culmine nel tetto trasformato in **Spa con vista sulla valle**. Luogo magico a cui tornare dopo un'escursione o una lunga giornata, la Spa, realizzata da noi, ritempra il corpo e lo spirito, aiuta ad allontanare lo stress e a volersi bene. Risponde al medesimo bisogno di natura un altro progetto che ci ha visti accanto allo studio **noa\***, la realizzazione degli spazi **Wellness** dell'**Olympic Spa Hotel**, in Val di Fassa. Qui si può godere dell'esperienza nella sauna finlandese a vista, affacciata sul panorama boschivo delle Dolomiti che circonda la struttura. Un'esperienza immersiva che instaura un legame tra l'in&out della sauna in un continuum tra lo spazio vissuto dall'uomo e la natura.



3. Olympic Spa Hotel (Val di Fassa - Italy). Olympic Spa Hotel (Val di Fassa - Italia).

4. Finnish sauna, dedicated to the Aufguss ritual, raised above the ground thanks to wooden stilts and surrounded by nature, with a panoramic view on the Dolomites. Design: Studio **noa\***. Realisation: Starpool. Sauna finlandese dedicata al rituale dell'Aufguss su palafitta immersa nel bosco circostante e con vista panoramica sulle Dolomiti. Progettazione: Studio **noa\***. Realizzazione: Starpool.

5. Inside view of the panoramic pool. Vista interna della piscina panoramica.

*Technology in service  
of a more and more  
natural kind of wellness*

*La tecnologia al servizio  
di un benessere sempre  
più naturale*

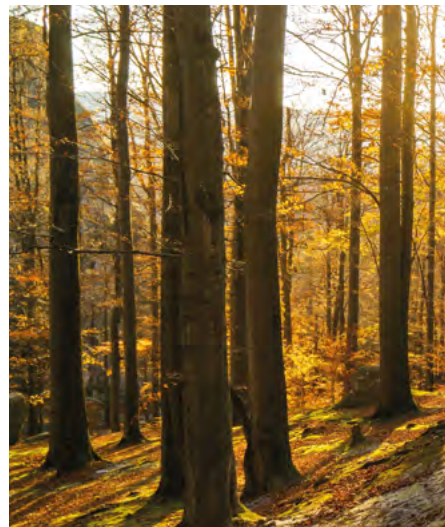


Reconnecting with nature

Since as early as the 80s, it has been shown that a stay of at least half an hour in contact with nature has a positive impact on many physiological parameters. The levels of cortisol are normalised, as well as blood pressure and heart rate, and breathing becomes deeper, inducing a sensation of well-being.

to find oneself again and **fight stress and tension** is a more and more widespread need nowadays, thanks to the new awareness and greater attention that concern psycho-physical well-being. This turn back to the origins inevitably led to the very complex and debated topic of the relation between nature and technology, also concerning wellness and the design of spaces dedicated to it. Our way is paved by **innovative projects and green technologies** that meet the individuals' need to take care

of themselves in contact with nature, by following its cycles and transformations. Our Wellness proposals range from indoor to outdoor, and create an oasis of authentic well-being, which - like our **Nature Sauna** - can adapt to any context and follow the rhythm of the surrounding environment, basking in the regenerating power of nature cycles. Solutions that are realised with an eye to the future, respecting the environment and its balance. At Starpool,







## Riconnettersi con la natura

**we develop sustainable products and more and more high-performance systems**, combining tradition and innovation. We develop software systems that reduce energy consumption and improve the functioning and automation of the applied procedures. These processes bring the world of wellness into everyday life and people can approach with ease a kind of technology that is

more and more sophisticated. And ever greener.

---

*Già a partire dagli anni Ottanta è stato dimostrato che la permanenza di almeno mezz'ora nell'ambiente naturale regolarizza molte funzioni fisiologiche. Si normalizzano i livelli di cortisolo, la pressione sanguigna e il battito cardiaco, il ritmo del respiro diventa più profondo, inducendo così una sensazione di benessere.*

per ritrovarsi e **contrastare stress e tensioni** è oggi un'esigenza sempre più diffusa, grazie a una nuova consapevolezza e una maggiore attenzione al benessere psico-fisico. Un ritorno alle origini che ha portato inevitabilmente ad affrontare il tema, molto dibattuto e complesso, del rapporto tra natura e tecnologia anche in relazione al benessere e alla progettazione degli spazi ad esso dedicati. La strada viene tracciata **da progetti innovativi e tecnologie green** che soddisfano il bisogno dell'individuo di prendersi cura di sé immergendosi nella natura, seguendo i suoi cicli e le sue trasformazioni. Le nostre proposte Wellness spaziano dall'indoor all'outdoor e danno vita a oasi di autentico benessere, in grado, come **Nature Sauna**, di adattarsi ad ogni contesto e di seguire il ritmo dell'habitat circostante, godendo del potere rigenerante dei cicli della natura. Soluzioni realizzate pensando al futuro, nel rispetto dell'ambiente e dei suoi equilibri. In Starpool, sviluppiamo **prodotti sostenibili e sistemi sempre più tecnologicamente performanti** che uniscono tradizione e innovazione. Studiamo software in grado di ridurre i consumi energetici e di migliorare il funzionamento e l'automatizzazione delle procedure applicate. Processi che portano il mondo del benessere nella quotidianità e avvicinano con semplicità le persone ad una tecnologia sofisticata. E sempre più green.



**1. Nature Sauna by Starpool: a project that pulls together design and nature, communicating with its surroundings and creating a deep connection with the environment (design by Ale Dolci).**

*Nature Sauna by Starpool: un progetto che unisce armoniosamente design e natura, che entra in dialogo con ciò che lo circonda, creando un legame profondo con l'ambiente (design: Studio aledolci&co).*

# WGAME

A dive into wellness with games, activities, and healthy entertainment.  
Relax and enjoy the moment. **With Starpool.**

Un tuffo nel benessere con giochi, attività e un sano divertimento.  
Per rilassarsi e godersi il momento. **Con Starpool.**

## To the spa, everyone

Get in the spa and answer the quiz.

## Tutti in cabina!

Entra in sauna e rispondi alle domande del quiz.

1

Which product would you choose for deep skin cleansing?

Per una profonda pulizia della pelle quale prodotto sceglieresti?

Salt Room  
Steam Room

2

Which product would you use to prepare your body for physical therapy?

Quale prodotto utilizzare per preparare il corpo ad una sessione di fisioterapia?

Dry Float Therapy  
Molecular Hydrogen Booster

3

What would you do to increase productivity and focus on your goals better?

Per aumentare la produttività e focalizzare al meglio i tuoi obiettivi cosa fare:

Zerobody Dry Float  
Finnish Sauna

4

Which one is better to delay brain ageing?

Per ritardare l'invecchiamento cerebrale meglio ascoltare?

Mindfulness  
Relaxing music

5

Which product helps you to fight free radicals, the indicators of stress?

Quale prodotto ti aiuta a combattere i radicali liberi e ritardare l'invecchiamento cellulare?

Cold Pool  
Molecular Hydrogen Booster

6

Which product is recommended for athletes on rest days?

Per un'atleta, nei giorni di riposo è consigliato fare:

Finnish Sauna  
Infrared Therapy

Soluzione: 1 - Steam Room. Grazie al vapore presente nel bagno di vapore, lo strato superficiale della pelle si ammorbidisce e si rinvoglia. 2 - Dry Float Therapy. Il galleggiamento asciutto prepara la muscolatura alle sessioni di allenamento. 3 - Zerobody Dry Float. Zerobody è alleato del power nap, pochi minuti di sonno per riprendere il lavoro con maggiore energia e concentrazione. 4 - Mindfulness. La mindfulness stimola l'intelligenza emotiva, ritardando l'invecchiamento cerebrale e mantenendo allenato l'approccio positivo alla vita. 5 - Molecular Hydrogen Booster. L'idrogeno molecolare è la particella più leggera dell'universo ed è formata dalla combinazione di due atomi di idrogeno. Grazie alle sue dimensioni ridotte riesce a raggiungere rapidamente i tessuti e le cellule del corpo e finge da collettore selettivo di radicali liberi, andando ad agire su quelli più dannosi per il sistema cellulare. 6 - Finnish Sauna. La sauna finlandese permette all'atleta di continuare con l'allenamento cardio-respiratorio anche nei giorni di riposo.

Soluzione: 1 - Steam Room. Thanks to the steam inside the steam bath, the skin is softened and renewed. 2 - Dry Float Therapy. Dry floatation prepares muscles for the manual treatments of the physical therapist training even on rest days. 3 - Zerobody Dry Float. Zerobody is an ally to power napping - a few minutes' sleep to recover work with greater energy and focus. 4 - Mindfulness promotes emotional intelligence, delaying brain ageing and training a positive approach to life. 5 - Molecular hydrogen booster is the lightest element in the universe and is formed by two atoms of hydrogen combined. Thanks to its reduced dimensions, it can reach the tissues and cells in the body quickly, and works as a selective collector for free radicals, acting on the ones that are the most harmful to the cellular system. 6 - Finnish Sauna. The Finnish sauna allows athletes to continue their cardio-respiratory training even on rest days.



# Champions recover with Starpool



ph. Gaia Panozzo

Starpool by the athletes' side with Zerobody and the therapeutic power of dry floatation for muscle recovery and sport performance.

Dorothea Wierer / Biathlon World Champion and Olympic Medallist

**STARPOOL**

wellness concept

[starpool.com](http://starpool.com)