



“Accompagno le persone in una trasformazione, l’occasione per esprimere il proprio potenziale, per ritrovare armonia psicofisica ed energia mentale, per risplendere di una forma inedita di bellezza.

Il progetto è il frutto di decenni di studio e di professione. Non solo teorie e ricerche scientifiche, ma tanta pratica, esperienza, confronto con le persone, con i bisogni e i desideri di chi cerca per se stesso un diverso equilibrio tra corpo e spirito.”

“I accompany people in a transformation, an opportunity to express their potential, reacquire their psychophysical harmony and mental energy, glow with a beauty they have never known.

Our project is the sum of many years of study and professional competency. Not all theories and scientific research, but much practice, experience and years of talking to people who have the needs and desires of persons in search of a better balance between body and spirit for themselves.”

Annamaria Acquaviva
Scientific Director of Palazzo di Varignana
Creator of Acquaviva Method

Palazzo di Varignana

Palazzo di Varignana è un incantevole resort immerso nel verde, un territorio noto da secoli per il clima mite e benefico. Cuore del Resort è Palazzo Bentivoglio, castello di campagna del 1705, circondato da un borgo contemporaneo, modello sostenibile di ospitalità diffusa, costruito secondo un'architettura armonica col paesaggio.

A Palazzo di Varignana l'ospite vive una continua scoperta di esperienze di benessere, potendo scegliere di perdersi nei giardini ornamentali, passeggiare nei 30 ettari di parco, rilassarsi nei 4000 mq di SPA, assaporare i prodotti a km 0 dell'azienda agricola, meravigliarsi di fronte alle opere artistiche ospitate nel resort. Potrà gustare la dieta mediterranea e le proposte dell'alta cucina che si esprime nei diversi ristoranti.

Palazzo di Varignana is an enchanting resort deep in the countryside in an area that has been renowned for its mild and salutary climate for centuries. The heart of the resort is Palazzo Bentivoglio, a country mansion that fits in with the landscape harmoniously dating back to 1705 with a modern village around it: the resort is an example of traditional hospitality experience built in harmony with its surroundings.

At Palazzo di Varignana, guests live a continuous discovery of wellness experiences, whether they decide to get lost in the ornamental gardens, stroll through the 75 acres of parkland, relax in the 43,000 square feet SPA, savour the farm's 0 km products or marvel at the artistic works housed in the resort. They can also enjoy the Mediterranean diet and haute cuisine proposals presented to them in the 5 different restaurants.

Cultura e storia millenarie si intrecciano con la scienza del benessere. È il luogo ideale per trascorrere una vacanza “trasformativa”, di *remise en forme* e di potenziamento psicofisico, alla ricerca dell’armonia interiore.

La direzione scientifica della dott.ssa Annamaria Acquaviva è vocata a disegnare una vacanza all’insegna del benessere, della sostenibilità e della longevità: i menù dei ristoranti, le attività olistiche, i trattamenti estetici e le esperienze trasformative vengono selezionate in base alle evidenze scientifiche che ne dimostrano l’efficacia.

In un contesto così favorevole al cambiamento, il resort propone gli Health & Wellness Retreats secondo il Metodo Acquaviva, programmi di benessere per l’equilibrio e l’armonia interiore.

Ancient culture and history intertwine with the science of wellness. It is the ideal place to spend a transformative holiday, a time of physical fitness and psychophysical empowerment, in search of inner harmony.

Dr Annamaria Acquaviva, as the Scientific Director, is dedicated to designing a holiday marked by quality, sustainability and longevity: restaurant menus, holistic activities, beauty treatments and transformative experiences are selected on the basis of the scientific evidence of their effectiveness.

In a context so conducive to change, the resort offers Health & Wellness Retreats according to the Acquaviva Method: wellness programmes for inner balance and harmony.





Metodo Acquaviva / *Acquaviva Method*

Health Revolution: inverti il tempo,
esprimi il tuo potenziale, risplendi di
nuova bellezza

La ricerca scientifica conferma che il corpo umano è un meccanismo estremamente affascinante che funziona in modo ottimale solo se tutte le parti sono in equilibrio tra loro.

Uno stile di vita consapevole contribuisce a controllare la corsa delle "lancette dell'orologio" dettata dai comportamenti insani. È quindi possibile modulare il nostro DNA tramite strategie per esprimere il pieno potenziale psico-fisico, creare armonia tra mente e forma fisica e favorire una longevità in salute.

*Health Revolution: put the clock back,
fulfil your potential, glow with beauty*

Scientific research confirms that the human body is an extremely fascinating mechanism that only works to perfection if all parts are in balance with each other. The right lifestyle for you helps to hold back the hands of the clock that race round if you do not live healthily.

Our DNA, however, can be adjusted by strategies for fulfilling our entire psychophysical potential, creating harmony between mind and fitness and fostering a long, healthy life.

Sulla base di queste evidenze scientifiche, la dott.ssa Annamaria Acquaviva - dietista, farmacista e direttore scientifico di Palazzo di Varignana - ha ideato il Metodo Acquaviva, che ha descritto nel libro: *Health Revolution. I 5 Pilastri della Salute*.

"Ho desiderato mettere i miei studi e l'esperienza clinica a servizio di chi desidera intraprendere un percorso di cambiamento per vivere in salute ed armonia, realizzando un approccio scientifico di cui ho sperimentato l'efficacia."

Il Metodo Acquaviva coniuga la scienza occidentale con le pratiche orientali secondo una visione olistica per raggiungere benessere, equilibrio e bellezza.

La visione olistica del Metodo Acquaviva si fonda su 5 Pilastri della Salute:

- nutrizione
- armonia ed equilibrio interiore
- attività fisica
- sonno e riposo
- integrazione alimentare e cosmetica

L'equilibrio tra questi 5 fattori è la strategia di successo verso il benessere.

Based on this scientific evidence, Dr Annamaria Acquaviva, dietician and pharmacist and Scientific Director of Palazzo di Varignana, has devised the Acquaviva Method, which she has described in a book – Health Revolution. The Five Pillars of Health.

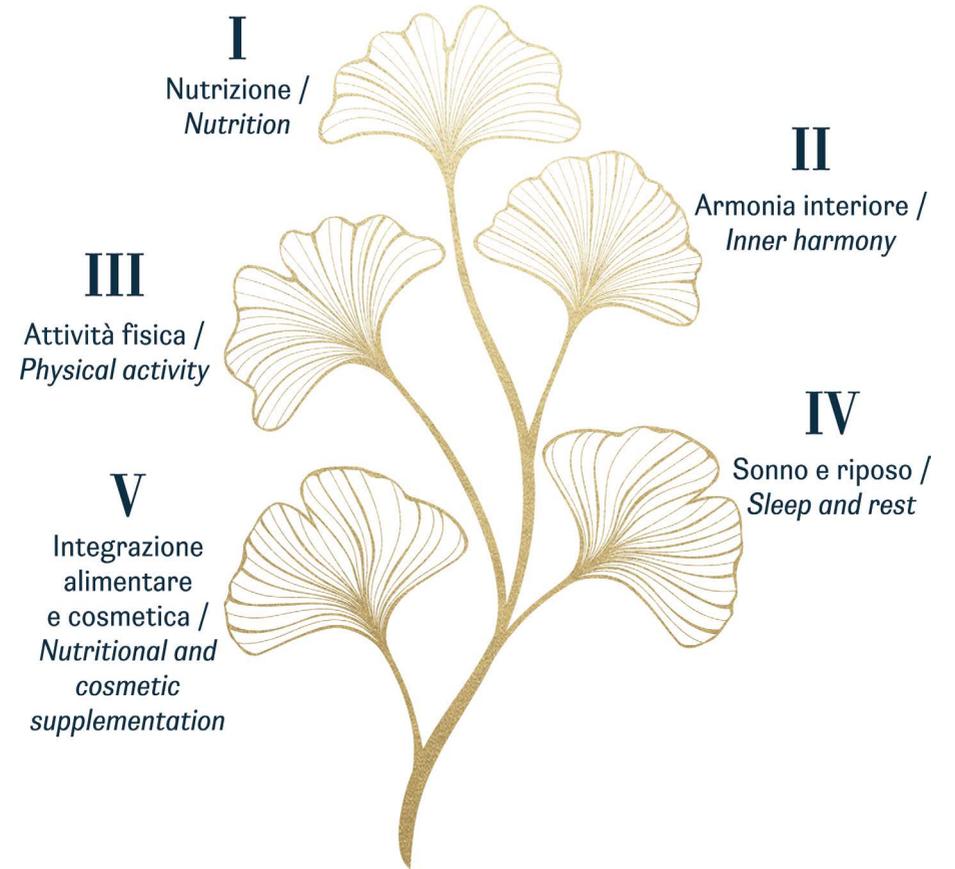
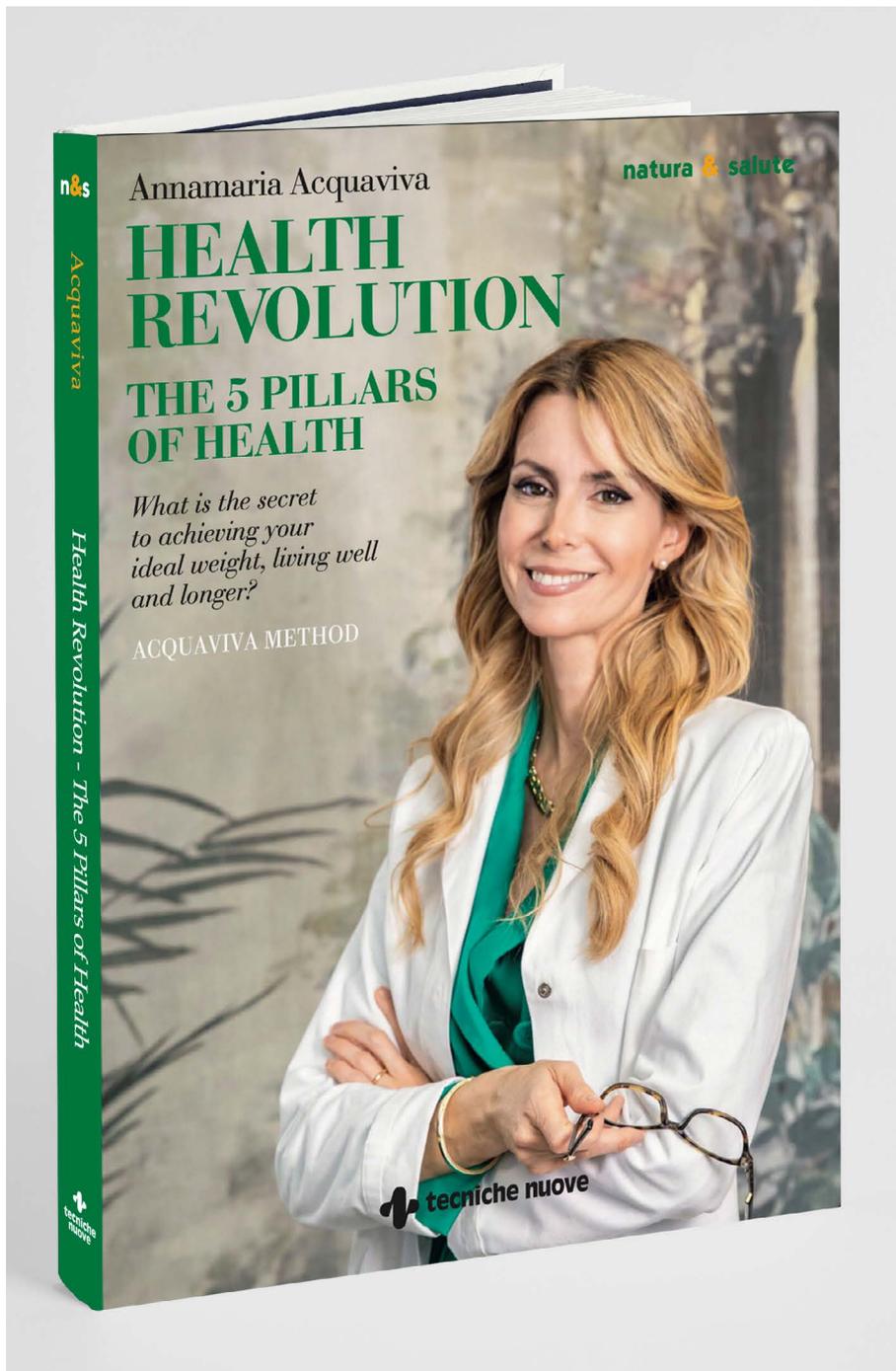
"I wanted to put my studies and clinical experience at the service of those who wish to embark on a path of change to live in health and harmony, applying a scientific approach whose effectiveness I have tested."

The Acquaviva Method combines Western science and Eastern practices on the basis of a holistic vision in order to achieve well-being, balance and beauty.

The holistic vision of the Acquaviva Method is based on the 5 Pillars of Health:

- nutrition
- inner harmony and balance
- physical activity
- sleep and rest
- nutritional and cosmetic supplementation

The balance among these 5 factors is the successful strategy towards wellness.



Pilastro 1 Nutrizione

La nutrizione gioca un ruolo cruciale sulla salute e sul benessere della persona. La scienza dimostra che quello che mangiamo interagisce con l'assetto ormonale, con le funzioni del nostro corpo, con il DNA.

Oggi epigenetica, nutrigenetica, nutrigenomica, sono discipline che studiano l'influenza del cibo anche sui nostri geni. La nutraceutica, invece, studia i componenti o i principi attivi degli alimenti con effetti positivi per la salute.

L'ascolto attento delle caratteristiche della persona, unito ai risultati di queste discipline, alle conoscenze scientifiche più recenti, alla disponibilità di nuove tecnologie, consente di personalizzare protocolli nutrizionali innovativi e strategici, tagliati "su misura" per ciascuno.

Il Mindful Eating con la dott.ssa Acquaviva è una delle esperienze più significative dei retreat. Si tratta di una vera *educational experience*: un nuovo approccio al cibo per acquisire consapevolezza di ciò che mangiamo e delle emozioni e sensazioni che sperimentiamo durante i pasti. Utile, inoltre, a contrastare l'*emotional eating*, conosciuto come "fame nervosa".

Pillar 1 Nutrition

Nutrition plays a fundamental role in a person's health and well-being. Science shows that what we eat interacts with our hormones, our bodily functions and our DNA.

Today, epigenetics, nutrigenetics, and nutrigenomics are disciplines that study the influence of food on our genetics too. Nutraceuticals, on the other hand, studies the components or active ingredients of food that have positive effects on health.

Listening carefully to the characteristics of the person, combined with the results of these disciplines, the latest scientific knowledge and the availability of new technologies, make it possible to customise optimal, innovative and strategic nutritional protocols, tailored to each individual.

Furthermore, Mindful Eating with Dr Acquaviva is one of the most significant experiences of the retreats. It is a real educational experience: a new approach to food whereby we gain awareness of what we eat and the emotions and sensations we experience during meals. Mindful Eating is useful to counter emotional eating, also known as nervous hunger.



Pilastro 2 Armonia ed equilibrio interiore

Si raggiunge il pieno benessere in virtù di uno stato di armonia e pace interiore.

Il Metodo Acquaviva abbraccia attività olistiche provate dalla scienza, per favorire equilibrio e rilassamento, uno stato di "mindfulness".

Vivere secondo il principio giapponese dell'*Ikigai*, praticare esercizi di gratitudine e respirazione, introdurre la gentilezza verso se stessi e gli altri, esporsi alle stimolazioni sensoriali della *nature therapy*, sono alcune delle strategie che apportano benefici all'organismo.

Imparare a riconoscere e a valorizzare la propria forma corporea è altrettanto importante per piacersi e raggiungere l'armonia psico-fisica. La consulenza d'immagine aiuterà a vedersi con occhi nuovi.

Pillar 2 Harmony and inner balance

Whatever our goals of well-being and health may be, they can only be achieved with long-lasting, high-performance results by means of a state of harmony and inner peace.

The Acquaviva Method embraces holistic activities proven by science to foster balance and relaxation, a state of mindfulness

Living according to the Japanese principle of Ikigai, practising gratitude and breathing exercises, introducing kindness towards oneself and others and exposing oneself to the sensory stimulation of nature therapy: these are some of the strategies that impact the organism and enable us to live better lives.

Learning to recognise and enhance one's body shape is part of being educated to like oneself, which is necessary to achieve psychophysical harmony. Image counselling will help our guests to see themselves with new eyes.



Pilastro 3 Attività fisica

Secondo l'epigenetica, anche l'attività fisica interagisce sul DNA e l'introduzione di una routine giornaliera di movimento è parte integrante delle sane abitudini.

Il fitness moderato e costante migliora la qualità della vita e l'umore, riduce lo stress, ossigena i tessuti e rallenta i processi di invecchiamento cellulare.

Tra le attività proposte, l'allenamento in palestra one to one o di gruppo, il bio walking, yoga e pilates, esercizi di postura e portamento, il ballo, camminate o sport più strutturati come golf, tennis, paddle, basket.

Il Metodo Acquaviva si basa sulla cronobiologia: armonizzare l'orario dell'attività fisica personalizzandolo sul cronotipo della persona permette di ottenere risultati più efficaci e favorisce l'attività metabolica e il benessere generale.

Pillar 3 Physical activity

According to epigenetics, physical activity also interacts with our DNA and the introduction of a daily exercise routine is a vital element in the cultivation of healthy habits.

Moderate and consistent fitness improves quality of life and mood, reduces stress and risk factors, oxygenates tissues and slows cellular aging processes.

Activities, even the simplest ones, that have beneficial effects include one-to-one or group gym training, bio walking, yoga and pilates, posture and gait exercises, dancing or even simple walking, up to more structured sports such as golf, tennis, paddle and basketball.

The Acquaviva Method is based on chronobiology: harmonising the timetable of physical activity by personalising it to the person's chronotype has more effective results and fosters metabolic activity and general well-being.



Pilastro 4 Sonno e riposo / *Pillar 4 Sleep and rest*

Il sonno è uno dei pilastri fondamentali per il benessere psico-fisico e cognitivo.

L'alternanza sonno-veglia è determinata dai ritmi circadiani, ovvero l'orologio biologico di ciascun individuo che detta l'attivazione e la messa a riposo dell'organismo.

Sapere di appartenere al cronotipo "allodola" o "gufo", è utile a comprendere come sfruttare al meglio le potenzialità del proprio organismo, quale dieta e quale sport sono più adatti.

Sistemi di tracciamento del sonno aiutano a misurarne la qualità e quantità; attività fisica pomeridiana, rilassamenti guidati che utilizzano onde theta bianurali, massaggi rilassanti e rituali SPA contribuiscono a migliorarlo.

Sleep is one of the fundamental pillars of psychophysical and cognitive well-being.

Sleep-wake alternation is determined by the circadian rhythms, i.e. the biological clock of each individual that regulates how your organism goes into action and rests.

Knowing that you belong to the 'lark' or 'owl' chronotype is helpful in understanding how to make the most of your body's potential and which diet and sport are most suitable for you.

Sleep tracking systems assist in measuring measure sleep quality and quantity; and afternoon physical activity, guided relaxation using theta waves, relaxing massages and spa rituals help you to sleep better.

Pilastro 5 Integrazione alimentare e cosmetica

L'alimentazione da sola non sempre è sufficiente ad apportare nutrienti, vitamine, sali minerali, principi attivi antiossidanti. L'utilizzo di integratori alimentari, di acque arricchite e di piante e spezie specifiche, può colmare tale carenza.

Lo stesso vale per la pelle, l'organo più esteso del nostro corpo, che può essere integrata ed arricchita con cosmetici e cosmeceutici ad hoc per migliorarne l'estetica ma anche la salute.

Il Metodo Acquaviva prevede uno specifico protocollo per la cura della pelle suddiviso in fasi:

- 1 — protezione e riparazione
- 2 — rinnovamento: purificazione profonda e idratazione
- 3 — linfodrenaggio
- 4 — rigenerazione e attivazione

I cosmetici della collezione Varsana SPA sono ricchi di proprietà antiossidanti e lenitive, grazie alla presenza di olio extravergine di oliva, zafferano, melograno e polifenoli del vino coltivati nelle terre dell'azienda agricola.

Pillar 5 Nutritional and cosmetic supplementation

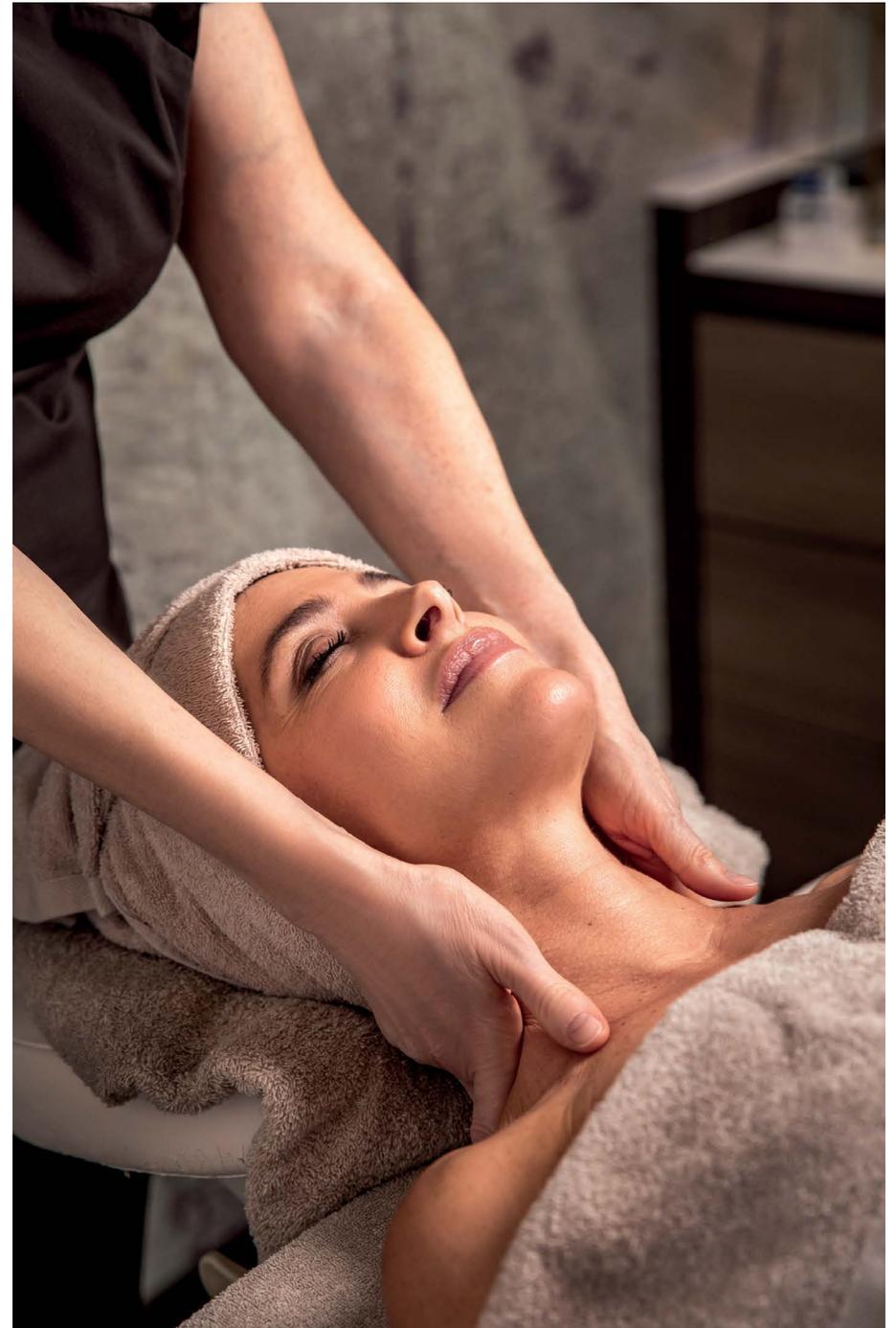
When food alone is not enough to provide nutrients, vitamins, mineral salts and active antioxidant substances, the use of food supplements, enriched waters and specific plants and spices can make up for this deficiency.

The same rule holds good for the skin, the largest organ of our body, which can be supplemented and enriched with ad hoc cosmetics and cosmeceuticals not only to improve its appearance but also its health.

The Acquaviva Method provides a specific skin care protocol divided into phases:

- 1 — protection and repair*
- 2 — renewal: deep purification and hydration*
- 3 — lymph drainage*
- 4 — regeneration and activation*

The cosmetics in the Varsana SPA collection are rich in antioxidant and soothing properties, among their ingredients being extra virgin olive oil, saffron, pomegranate and wine polyphenols grown on the spa's own farmland.



Health & Wellness Retreats

Vacanze trasformative di benessere

La filosofia di benessere a cui si ispira Palazzo di Varignana si basa sui 5 Pilastri della Salute del Metodo Acquaviva, per raggiungere in modo più efficace e duraturo qualunque obiettivo di benessere.

Con questa mission sono nati gli Health & Wellness Retreats, sotto la supervisione della dott.ssa Annamaria Acquaviva, direttore scientifico del resort. I protocolli - realizzati con la collaborazione di un team multidisciplinare qualificato - sono altamente performanti, pensati per ottenere risultati di successo in una vacanza indimenticabile.

Transformative wellness holidays

The wellness philosophy at the back of Palazzo di Varignana is based on a cardinal principle: whatever wellness objective one wishes to achieve, it can only be achieved with long-lasting results by enhancing all 5 Pillars of Health.

The Health & Wellness Retreats were born, under the supervision of Dr Annamaria Acquaviva, the resort's Scientific Director, with this mission in mind. The protocols - created with the collaboration of a qualified multidisciplinary team - are highly performing, designed to achieve successful results during an unforgettable holiday.



I retreat di 3-7 o più notti sono stati progettati in ogni dettaglio per aiutare l'ospite a raggiungere il massimo del proprio potenziale benessere psico-fisico e risplendere di nuova bellezza.

Chi sceglie questa tipologia di vacanza per imparare a vivere meglio, maturerà una nuova consapevolezza, avrà un ruolo attivo nel cambiamento del proprio stile di vita.

Ogni retreat è un percorso di rinascita e di scoperta, un vero "viaggio trasformativo" che parte concretamente e metaforicamente all'interno dell'affascinante Treno Reale: gioiello artistico d'epoca, classe 1921.

In-forma, Slim, Deep Sleep, Golden Age, La Dolce Vita, Sport & Fitness, Shine your beauty, New Man, Yoga & Pilates sono solo alcuni dei retreat pensati per coniugare esperienze di benessere, bellezza e consapevolezza con i piaceri della vita.

Tanti obiettivi di benessere, un unico metodo scientifico.

< SCOPRI TUTTI I RETREAT



The retreats of 3-7 or more nights have been designed in every detail to help guests reach their maximum potential psycho-physical well-being and glow with new beauty.

Those who choose this type of holiday to learn how to live better will gain a new awareness and play an active role in changing their lifestyle.

Each retreat is a path of rebirth and discovery, a veritable transformative journey that starts physically and metaphorically inside the fascinating Royal Train: a period artistic jewel from 1921.

In-forma, Slim, Deep Sleep, Golden Age, La Dolce Vita, Sport & Fitness, Shine your Beauty, New Man, Yoga and Pilates are just some of the retreats designed to combine wellness, beauty and awareness experiences with the pleasures of life.

Many wellness goals, one scientific method

< DISCOVER ALL THE RETREATS





Durante i retreat, è possibile effettuare la Consulenza Longevity che comprende:

- Check-up con bioimpedenziometria, utile ad ottenere una carta d'identità della salute della persona, a valutare la composizione corporea, lo stress ossidativo, la densità ossea, il livello di stress, la performance psicofisica e il cronotipo
- Programma nutrizionale personalizzato con dieta post soggiorno
- Valutazione del sonno

È prevista la possibilità di aggiungere ulteriori check up diagnostici, che la professionista potrà consigliare in base alle necessità.

*Le Consulenze sono regolate tramite rapporto diretto ed esclusivo con la professionista.

Longevity counselling is possible during the retreats. Counselling includes:

- *a bioimpedance analysis to help to obtain an identity card of the person's health, assessing body composition, oxidative stress, bone density, stress level, psychophysical performance and chronotype;*
- *a customised nutritional programme with post-stay diet;*
- *a sleep assessment.*

Additional diagnostic check-ups can be added, which the professional can recommend as needed.

**Consultations are provided on the basis of a direct and exclusive relationship with the professional.*

Ginkgo Longevity Restaurant

La scienza incontra l'arte della cucina: un piacere da assaporare con i 5 sensi

L'attenzione per la nutrizione è uno dei 5 Pilastri della Salute del Metodo Acquaviva.

Il ristorante Ginkgo, dedicato agli ospiti dei retreat, è frutto di un lavoro di integrazione e sintesi di tutti i valori che ruotano attorno al metodo scientifico, che qui vengono portati in tavola attraverso piatti di alta cucina dal gusto unico.

Il Ginkgo Biloba è per antonomasia la pianta della longevità, scelto per farne il simbolo di un approccio alla salute che coniuga il piacere del palato al desiderio di benessere.

La ricerca del buon gusto, la qualità delle materie prime e il piacere del bello hanno dato vita a un ristorante dal concept esclusivo: la cucina potenziativa al servizio del benessere.

Nel menu Longevity sono protagoniste le combinazioni alimentari strategiche di composti nutraceutici in grado di potenziare le performance fisiche e mentali, favorire bellezza e benessere.

Il menù è antinfiammatorio, low-FODmap, privo di glutine, latticini, carboidrati raffinati. Ispirato alla dieta mediterranea e con un impatto glicemico controllato bilancia l'apporto di macronutrienti e integra sostanze fitochimiche antiossidanti.

Nella sua composizione sono favorite le scelte sostenibili, prodotti d'eccellenza della nostra azienda agricola, tra cui il pluripremiato olio EVO, prodotti locali e di stagione e i fiori edibili dall'alto indice di componenti funzionali.

Tecniche di cottura innovative garantiscono inoltre la massima biodisponibilità e il potenziale nutritivo degli alimenti.

Science meets the art of cooking: a pleasure to be savoured with the 5 senses

A focus on personalised nutrition is one of the 5 Pillars of Health of the Acquaviva Method.

The Ginkgo Restaurant, reserved for the guests of the retreats, is the result of a process of combining and integrating all the values revolving around the scientific method, which are brought to the table here in the form of haute cuisine dishes with a unique taste.

Ginkgo Biloba is the plant of longevity par excellence, and we have chosen it to symbolise an approach to health that begins at the table, without having to sacrifice the pleasure of the palate to the desire for well-being.

The search for good taste, the quality of raw materials and the pleasure of beauty have given rise to a restaurant with a unique concept: empowering cuisine at the service of well-being.

The Longevity menu features strategic food combinations of nutraceutical compounds that enhance physical and mental performance and promote beauty and well-being.

The menu is anti-inflammatory, low FODMAP and free of gluten, dairy products and refined carbohydrates. Based on the Mediterranean diet and with a controlled glycaemic impact, it is also suitable for a vegan and gluten-free diet, balancing the intake of macronutrients and integrating antioxidant phytochemicals.

Sustainable choices are preferred in the composition of the menu: excellent products from our own farm, including the award-winning EVO oil, local and seasonal produce and edible flowers with a high functional component index; innovative cooking techniques also ensure the maximum bioavailability and nutritional potential of the food.





Varsana SPA

Un rifugio in cui riscoprire un benessere profondo e il lento fluire del tempo, che trova nell'acqua e negli elementi della natura la sua più alta forma di ispirazione.

Per i retreat sono stati selezionati i trattamenti e rituali SPA coerenti con il protocollo del Metodo Acquaviva. Affinchè la pelle sia bella e sana, è importante considerare 4 fasi.

Fase 1 — **Protezione e riparazione:** l'utilizzo di protezioni solari per difendere la pelle dalle aggressioni esterne e l'applicazione di creme ricche di antiossidanti per contrastare l'invecchiamento cellulare.

Fase 2 — **Rinnovamento:** la purificazione, attraverso lo scrub e il vapore, permette alla pelle di rinnovarsi eliminando tossine e impurità. L'idratazione consente di aumentare il contenuto di acqua della pelle, riducendo le linee sottili di disidratazione.

Fase 3 — **Linfodrenaggio:** il drenaggio dei liquidi linfatici dei tessuti migliora la circolazione, diminuisce i liquidi in eccesso e stimola il riassorbimento di edemi. La pelle è più ossigenata e pronta a ricevere il nutrimento.

Fase 4 — **Rigenerazione e Attivazione:** l'utilizzo di cosmetici e trattamenti funzionali dall'effetto nutraceutico aiutano a mantenere una pelle sana e radiosa per una bellezza in-out.

A retreat in which to rediscover profound well-being and the slow flow of time, which finds its highest form of inspiration in water and the elements of nature.

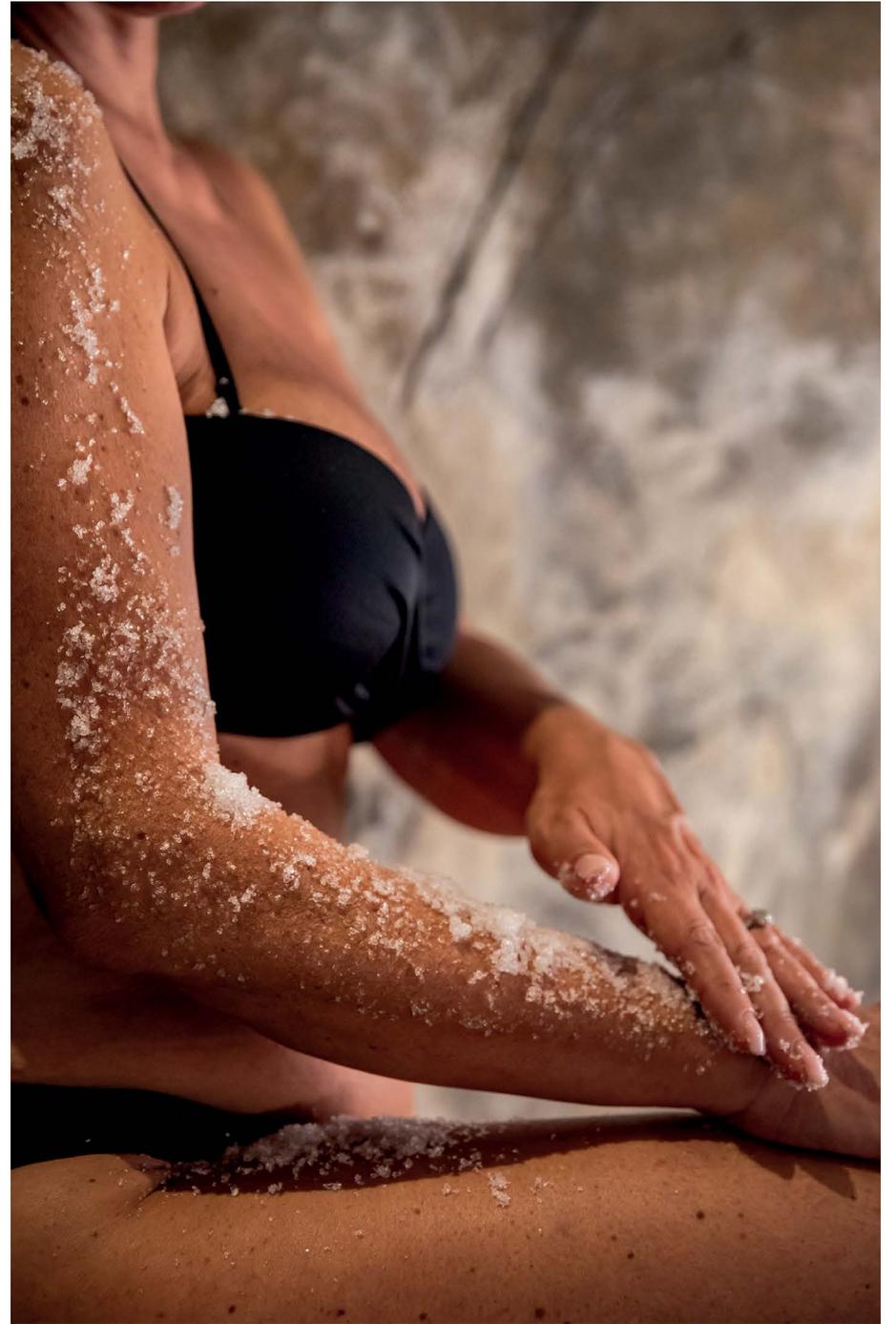
The SPA treatments and rituals selected for the retreats follow the protocols of the Acquaviva Method, which attaches importance to considering four phases for a beautiful and healthy skin.

*Phase 1 — **Protection and repair:** sun protection to defend the skin from external aggression and the application of creams rich in antioxidants to combat cellular ageing.*

*Phase 2 — **Renewal:** purification through scrub and steam makes the skin renew itself by eliminating toxins and impurities. Moisturising increases the skin's water content, reducing fine lines of dehydration.*

*Phase 3 — **Lymph drainage:** draining lymphatic fluid from the tissues improves circulation, reduces excess fluid and stimulates the reabsorption of oedemas. The skin is more oxygenated and ready to receive nourishment.*

*Phase 4 — **Regeneration and Activation:** using cosmetics and functional treatments with a nutraceutical effect helps to maintain healthy and radiant skin for in-out beauty.*



Un'attenta analisi della pelle attraverso macchinari innovativi consente di perfezionare l'individuazione dei prodotti e dei trattamenti personalizzati.

Nei retreat utilizziamo la linea cosmetica di Palazzo di Varignana, formulata con i prodotti ricchi di proprietà antiossidanti e lenitive che le nostre terre ci regalano: olio extravergine di oliva, vino, zafferano e melograno.

Il rituale Ofuro porta invece alla scoperta dell'approccio giapponese al benessere. È la via spirituale al tradizionale bagno del Sol Levante, dove l'assenza si fa presenza, il vuoto pieno, il tempo si dilata e si ritrovano le radici del proprio io nei gesti antichi della cerimonia del tè, servito sul tatami.

Il percorso tradizionale di Varsana SPA si sviluppa lungo un circuito di vasche interne ed esterne, saune di diversa natura e due stanze speciali: la Cava d'Oro Bianco e la Grotta dei Calanchi. Nel periodo estivo, sono a disposizione degli ospiti, cinque piscine esterne e un ampio solarium.

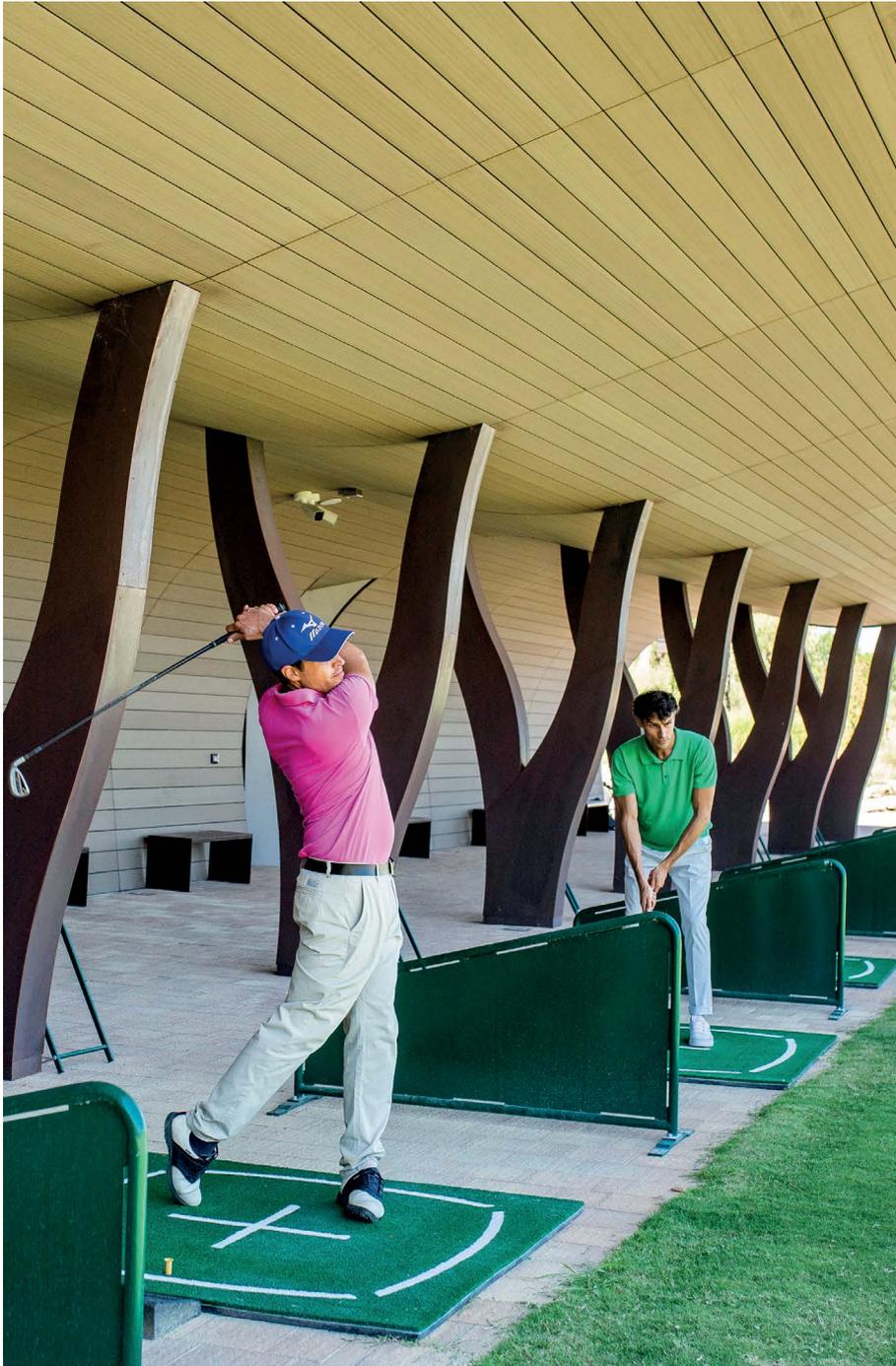
We find the perfect products and personalised treatments by analysing the skin using innovative equipment.

In the retreats we use the Palazzo di Varignana line of cosmetics, formulated with products rich in the antioxidant and soothing properties that our land gives us: extra virgin olive oil, wine, saffron and pomegranate.

The Ofuro ritual, on the other hand, leads to the discovery of the Japanese approach to wellness. It is the spiritual way to the traditional bath of the Rising Sun, where absence becomes presence, what is empty becomes full, time expands and the roots of the self are rediscovered in the ancient gestures of the tea ceremony, served on the tatami.

The traditional Varsana Spa path unfolds along a circuit of indoor and outdoor pools, different types of saunas and two special rooms: the White Gold Quarry and the Calanchi Cave. In the summer, five outdoor pools and a spacious solarium are available to guests.





Fitness & Sport

Lo sport è uno dei 5 Pilastri del Metodo Acquaviva.

Oltre alle attività di personal training, yoga, biowalking nei vigneti, attività di gruppo, a disposizione degli ospiti un'area sportiva con campi da tennis, paddle, basket e squash e un'area pratica golf composta da putting green, chipping green e driving range con 11 postazioni di tiro.

Attraverso più di 100 ettari di uliveti e vigne, abbiamo studiato diversi sentieri e percorsi per joggers e bikers sia esperti che principianti.

Sport is one of the five Pillars of the Acquaviva Method.

In addition to personal training, yoga and bio-walking activities in the vineyards of Palazzo di Varignana, there is a sports area with tennis, paddle, basketball and squash courts and a golf practice area consisting of a putting green, chipping green and driving range with 11 bays.

We have laid out several trails and paths for both experienced and novice joggers and bikers over an area of more than 250 acres of olive groves and vineyards.





I Ristoranti di Palazzo di Varignana / *The restaurants at Palazzo di Varignana*

La proposta enogastronomica del resort è ampia.

Oltre al ristorante Ginkgo, l'ospite può testare quattro tipologie di ristorazione, che esprimono il profondo legame con la terra e le sue materie prime: *Il Grifone, Le Marzoline, Aurevo* e *Treno Reale*.

Tutti i menù sono supervisionati dalla dott.ssa Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista e farmacista e direttore scientifico del resort. L'obiettivo è garantire piatti equilibrati, sostenibili, cibo di alta qualità, con eccellenti proprietà nutrizionali, nel rispetto della stagionalità.

The resort's food and wine range is extensive.

In addition to the Ginkgo restaurant, guests can try four types of dining that express our close bond with the land and its raw materials: Il Grifone, Le Marzoline, Aurevo and Treno Reale.

All menus are supervised by Dr Annamaria Acquaviva, nutritionist, dietician, pharmacist and the resort's Scientific Director. The aim is to provide balanced, sustainable and high quality food with excellent nutritional properties, also respecting seasonality.



Suites & Private Villas

Il resort si articola attraverso numerose tipologie di camere e suite e ciascun ospite può scegliere la soluzione più adatta alle proprie esigenze.

Palazzo di Varignana offre un modello originale e sostenibile di ospitalità diffusa, con suite esclusive dedicate agli ospiti dei retreat e sei ville indipendenti, in cui personalizzare completamente la propria vacanza Health & Wellness.

Il clima mite, il silenzio, la presenza della natura, gli spazi ampi e luminosi: tutto crea un ambiente favorevole al cambiamento.

The resort has a number of types of rooms and suites and each guest can choose the solution that suits his or her needs best.

Palazzo di Varignana is an original and sustainable example of a historic building revitalised by being transformed into a facility to receive guests, with its rooms and suites and six independent villas in the grounds. This range of different types of accommodation enables visitors to personalise their health and wellness holiday to their complete satisfaction.

Mild climate, silence, the presence of nature, vast, bright, open spaces: everything is conducive to the creation of an environment favourable to change.





Arte e Giardini / *Art and Gardens*

Opere artistiche di grande valore sono ospitate a Palazzo di Varignana, giunte da diverse epoche e luoghi del mondo, grazie all'eclettismo del proprietario che, negli anni, ha creato una collezione d'arte privata sorprendente.

I giardini ornamentali che circondano il resort sono vere e proprie opere d'arte botaniche che invitano gli ospiti a perdersi nella bellezza e armonia della natura. Tra tutti, il giardino di Villa Amagioia, è dal 2015 inserito nel prestigioso network Grandi Giardini Italiani.

Secondo la scienza, esporsi e godere delle opere d'arte, così come stare a contatto con la natura, apporta numerosi benefici alla salute. Per questo, l'arte e la natura sono protagonisti degli Health e Wellness retreats.

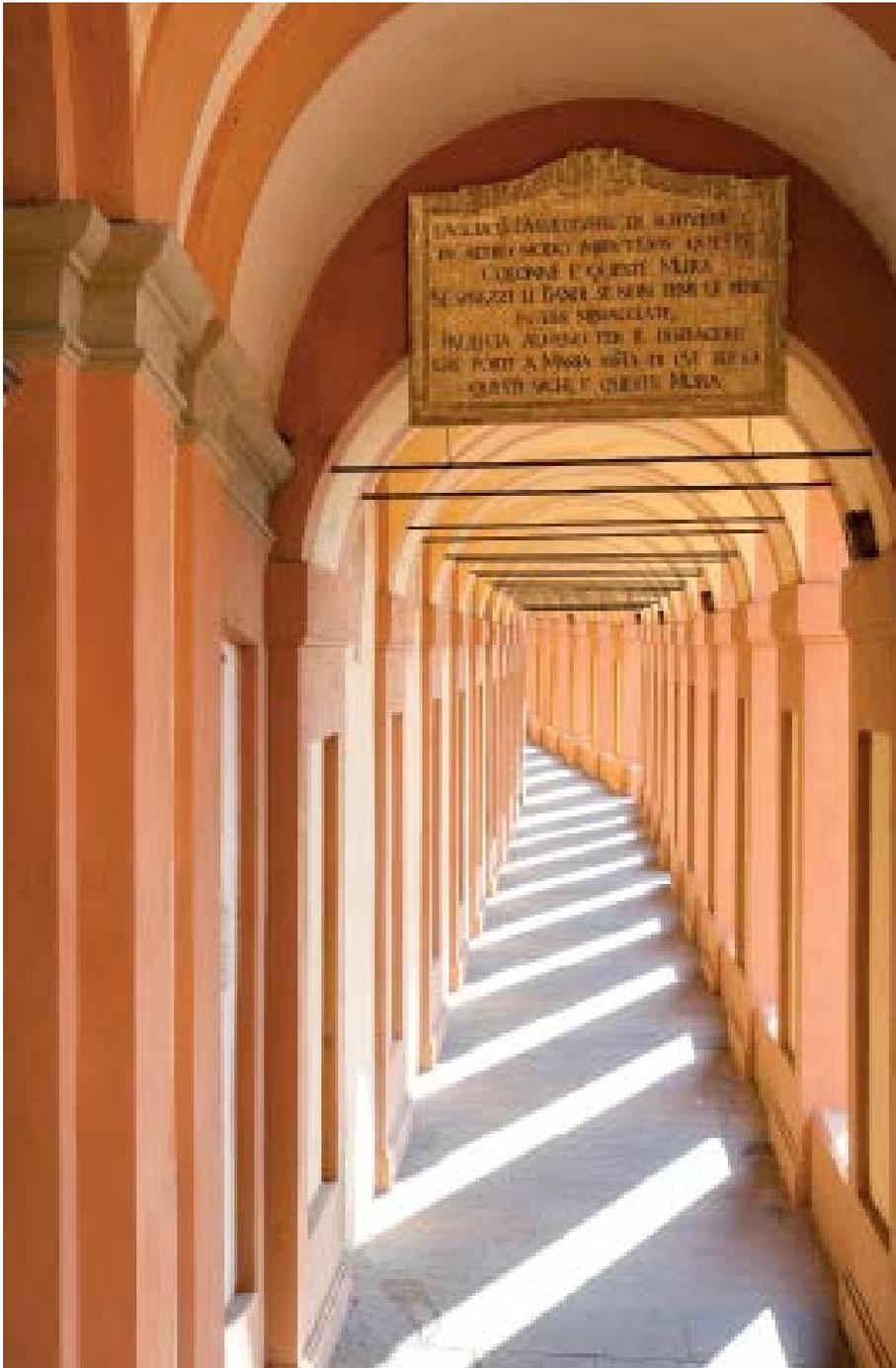
Works of art of great value are housed at Palazzo di Varignana, arriving from different eras and places around the world: the culturally eclectic owner has created an astonishing private art collection over the years.

The ornamental gardens surrounding the resort are veritable works of botanical art that invite guests to lose themselves in the beauty and harmony of nature. Among them, the Villa Amagioia garden, which has belonged to the prestigious Grandi Giardini Italiani network since 2015.

According to science, exposing oneself to and enjoying works of art and being in contact with nature bring numerous health benefits. For this reason, art and nature play leading parts in the Health and Wellness retreats.







Bologna e le bellezze d'Italia / *Bologna and the beauties of Italy*

La vacanza a Palazzo di Varignana è un'occasione unica per scoprire le bellezze culturali e artistiche che circondano il territorio di Bologna. Ecco solo alcune delle tante proposte:

Storia e arte: Firenze, Venezia, Ravenna, Dozza, Milano, Roma.

Moda e lusso: Galleria Cavour, Fidenza Village e San Marino Outlet Experience.

Automotive: i musei Lamborghini di Sant'Agata bolognese, Enzo Ferrari di Modena, Ducati di Bologna, Autodromo di Imola.

A holiday at Palazzo di Varignana is a unique opportunity to discover the cultural and artistic beauties to be found all over the Bologna area. Here are just some of the many proposals:

History and art: Florence, Venice, Ravenna, Dozza, Milan, Rome.

Fashion and luxury: Galleria Cavour, the village of Fidenza and the San Marino Outlet Experience.

Automotive museums: Lamborghini in Sant'Agata Bolognese, Enzo Ferrari in Modena, Ducati in Bologna, Autodromo in Imola.



Annamaria Acquaviva

Annamaria Acquaviva è dietista nutrizionista e farmacista. Dopo l'esperienza ospedaliera, lavora da decenni sia in ambito ambulatoriale con i pazienti, guidando percorsi di benessere e nutrizione strategica, sia attraverso la divulgazione in convegni scientifici e campagne di comunicazione online.

È creatrice di un metodo olistico basato sulla scienza, che ha descritto nel libro *Health Revolution: I cinque Pilastri della Salute*. Benessere e longevità secondo il Metodo Acquaviva pubblicato in lingua italiana e inglese. Organizza programmi di benessere dedicati a un pubblico internazionale, supportando anche come health e life coach.

Annamaria Acquaviva is a dietitian, nutritionist and pharmacist. After hospital experience, she has been working for many years both in outpatient settings with patients, guiding wellness pathways and strategic nutrition and through outreach at scientific conferences and population initiatives.

*She is the creator of a holistic, science-based method for achieving complete well-being, which she has described in the book *Health Revolution: The Five Pillars of Health on wellness and longevity according to the Acquaviva Method*, published in Italian and English. She organises wellness programmes for an international clientele and also practises as a health and life coach.*

È la fondatrice di Health4Children, un'iniziativa no-profit che promuove la salute dei bambini. È responsabile dello studio scientifico "Progetto BATMAN", condotto in collaborazione con l'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR), con cui la dottoressa collabora per le campagne di comunicazione. È ideatrice e responsabile di progetti di comunicazione sul web come "IOR mangio sano, con più gusto" e "Sano, giusto e con gusto!", supportati da IOR, l'Associazione Nazionale Dietisti e l'Associazione Scientifica di Nutrizione e Dietetica dei Dietisti Italiani.

È autrice del blog HealthRevolution che diffonde anche attraverso i principali social media (IG, FB, IN), dove si dedica ogni giorno al racconto del cambiamento possibile e descrive curiosità riguardo benessere, nutrizione e deliziose ricette.

Ha scritto un libro dedicato all'alimentazione dei bambini "Bambini a tavola. Quasi un gioco!" e "Colore è salute".

Collabora con diverse pubblicazioni, riviste e reti televisive (Rai Uno, Rete 4, Rai Tre). In riconoscimento dei suoi contributi, nel 2018 è stata insignita del prestigioso Oscar della Salute nell'ambito del Italian Health Award.

Dal 2020 collabora con Palazzo di Varignana, Resort sui colli bolognesi dove è direttore scientifico e si dedica ad attività e Retreat volti al benessere e alla longevità.

She is the founder of Health4Children, a non-profit initiative promoting children's health. She heads the Project BATMAN scientific study, conducted in collaboration with the Istituto Oncologico Romagnolo (IOR), a regional cancer centre, with which she works on communication campaigns. She is the creator and manager of web communication projects for the promotion of a healthy and tasty diet such as "IOR mangio sano, con più gusto" and "Sano, giusto e con gusto!", supported by IOR, the Italian National Dietitians Association and the Italian Dieticians' Scientific Association of Nutrition and Dietetics.

She is the author of the HealthRevolution blog, which she also publicises via the main social media (IG, FB, IN). With this medium, she gives time every day to talking about the possibility of changing our health habits, giving an account of novel aspects of wellness and nutrition and presenting delicious recipes.

She has written a book devoted to children's diet, "Children at the table. Almost a game!" and "Colour is health".

She collaborates with various publications, magazines and television networks (Rai Uno, Rete 4, Rai Tre). In 2018 she was awarded the prestigious Health Oscar, an Italian Health Award initiative.

She has been collaborating in the capacity of Scientific Director with the Palazzo di Varignana health resort in the hills of the Bologna area since 2020. The resort offers wellness and longevity activities and retreats.



**Contatti e
informazioni /
Contacts and booking
information**

Palazzo di Varignana è aperto tutto l'anno.

Per maggiori informazioni su condizioni e prezzi dei servizi offerti da Palazzo di Varignana, l'ufficio prenotazioni è a vostra disposizione allo 051 19938300 oppure via email a booking@palazzodivarignana.com

La prenotazione dei retreat è obbligatoria e va effettuata almeno 14 giorni prima del soggiorno.

Per maggiori informazioni sulle prestazioni della dott.ssa Acquaviva scrivere a studio.acquaviva.segreteria@gmail.com oppure richiedere informazioni seguente link <https://www.healthrevolution.it/contatti/>

Palazzo Varignana is open all the year round.

For further information on conditions and prices regarding the services offered by Palazzo di Varignana, the booking office is at your disposal on (+ 39) 051 1993800, or by email to booking@palazzodivarignana.com.

For further information on the services offered by Dr Acquaviva, on the other hand, write to studio.acquaviva.segreteria@gmail.com or use the following link: <https://www.healthrevolution.it/contatti/>

**Cancellazioni /
Cancellation
modalities**

Nessuna penalità verrà richiesta per cancellazioni fino a 10 giorni prima dell'arrivo. Oltre tale termine verrà addebitato il 100% del valore del pacchetto.

No penalty will be charged for cancellations up to 10 days prior to arrival. After this deadline, 100% of the value of the package will be charged.

Palazzo di Varignana

Codice regione 037020 -

AL - 00014