Terme De Montel tra benessere e rave

scritto da goditilavita.it | 17 Maggio 2026



Milano non dorme mai. Ma stavolta, invece di fare le ore piccole in discoteca con i piedi distrutti e il kebab delle 3 del mattino, si prepara a vivere qualcosa di completamente diverso. E no Bipedi, non sto parlando di una sauna con DJ improvvisato vicino alle tisane detox.

Alle **Terme De Montel** arriva il primo **Longevity Rave italiano**, un evento che promette di trasformare il concetto stesso di divertimento e benessere. Musica, ricerca scientifica, connessioni umane, acqua termale e persino un indicatore capace di misurare la felicità: il famigerato **Joy Score**.

Io, Geco Gaudenzio, quando ho letto il comunicato ho pensato: “finalmente un rave dove il giorno dopo non devi recuperare la dignità… ma solo il costume da bagno!”.

L’appuntamento è fissato per **venerdì 22 maggio 2026**, dalle 19 alle 24, nella cornice spettacolare delle **Terme De Montel di Milano**.

Terme De Montel e il nuovo Longevity Rave

Le **Terme De Montel** stanno diventando uno dei luoghi più sorprendenti di Milano. Piscine termali e saune sono solo

l’inizio: il vero punto forte è l’esperienza che si vive appena si entra.

Parliamo del più grande **parco termale urbano di Milano**, nato dal recupero delle storiche scuderie degli anni ’20 progettate da Vietti Violi.

Oggi questo spazio offre oltre 16 mila metri quadrati dedicati al relax, con **vasche termali certificate**, saune, rituali benessere e aree immerse nel verde.

Le Terme De Montel stanno diventando uno dei punti di riferimento per chi cerca **terme a Milano** con esperienze fuori dagli schemi.

Ma stavolta il protagonista non sarà soltanto il relax.

Cos’è il Longevity Rave

Il **Milan Longevity Summit** porta in Italia un format già passato da città come Londra, Berlino e San Francisco.

Il concetto è semplice e geniale allo stesso tempo: creare un’esperienza immersiva dove musica, movimento e relazioni sociali diventano strumenti per migliorare il **benessere psicofisico**.

In pratica:

- si balla
- si socializza
- ci si rilassa
- e nel frattempo la scienza osserva come reagiamo alla felicità

Ora ditemi se non è una cosa pazzesca.

Per anni ci hanno detto che stare bene significava fare attenzione a dieta, sonno e palestra. Tutto vero eh… ma il **Longevity Rave** introduce un’idea ancora più interessante: la

gioia condivisa può avere effetti concreti sulla salute.

Il Joy Score: quando la felicità diventa misurabile

Qui arriva la parte che mi ha fatto spalancare gli occhioni da geco curioso.

Durante la serata verrà presentato il **JoyScore Experiment**, un programma di ricerca che analizza il modo in cui musica, energia collettiva e movimento influenzano il nostro stato psicofisico.

Come funziona il Joy Score

Attraverso strumenti avanzati come:

- monitoraggio EEG cerebrale
- biomarcatori della longevità
- analisi comportamentali ed emotive

Insomma, non è il classico evento “new age” dove qualcuno suona il gong e ti dice di abbracciare un ficus.

Qui c’è una vera **ricerca scientifica sul benessere**, con l’obiettivo di capire quanto le esperienze positive possano incidere sulla qualità della vita.

E sinceramente… era ora.

Perché certe serate ti lasciano stanco. Altre invece ti ricaricano dentro. E forse la differenza sta proprio nelle emozioni che vivi.

Tina Technotic e la scienza che

balla

Dietro questo progetto c’è **Tina Woods**, esperta internazionale di longevità e innovazione in ambito salute.

Ma attenzione Bipedi… perché oltre a essere relatrice del Summit, durante il rave salirà anche in console con il suo alias: **Tina Technotic**.

L’atmosfera del rave termale

Ora immaginate la scena:

- vapori termali
- musica elettronica
- luci soffuse
- persone che ballano in accappatoio

Milano nel 2026 sta ufficialmente vivendo il suo momento futuristico.

Perché questo evento è diverso dai soliti party

Il **Longevity Rave alle Terme De Montel** non nasce per “fare casino”.

Nasce per creare connessione.

In un periodo in cui siamo sempre online ma spesso scollegati emotivamente, eventi come questo cercano di riportare al centro il valore delle relazioni umane, del movimento e delle esperienze condivise.

E la location fa tantissimo.

Le **Terme De Montel Milano** diventano parte attiva dell’esperienza, grazie all’interazione tra acqua termale, vapore, architettura e stimoli sensoriali.

Secondo il comunicato, tutto questo si collega al concetto di “esposoma umano”, cioè al modo in cui ambiente ed esperienza influenzano la salute.

Tradotto dal “scientifichese” al gechese:

se ti senti bene nel posto in cui sei, il tuo corpo reagisce meglio.

E onestamente… chi non starebbe bene immerso nell’acqua calda con musica e atmosfera da film futuristico?

Milan Longevity Summit 2026

Il **Milan Longevity Summit 2026** è un evento dedicato alla salute, al benessere e alla qualità della vita.

L’obiettivo del Summit è promuovere un approccio “One Health”, dove salute fisica, mentale e ambiente sono collegati tra loro.

Ed è proprio questo il messaggio più interessante dell’evento:

la vera longevità non riguarda soltanto il tempo, ma il modo in cui scegliamo di viverlo

Non male come filosofia di vita, vero?

Informazioni utili sul Longevity Rave

Segnatevi tutto Bipedi, perché questo evento rischia seriamente il sold out.

Quando

Venerdì 22 maggio 2026

Orario

Dalle 19:00 alle 24:00

Dove

Terme De Montel
Via Achille 6 – Milano

Prenotare con il servizio maggiordomo Goditilavita

E qui arriva la parte più rilassante di tutte.

Perché invece di impazzire tra prenotazioni, conferme, mail e schermate infinite… ci pensa il nostro **servizio maggiordomo Goditilavita**.

Gli iscritti Goditilavita possono richiedere **ingressi convenzionati alle Terme De Montel** e supporto prenotazioni attraverso il nostro servizio dedicato.



Cosa include il servizio

- prenotazione ingressi
- informazioni sull’evento
- accessi convenzionati

Tu pensi a costume e ciabatte.
Noi pensiamo al resto.

Un po’ come fare wellness già prima di entrare alle terme.

Perché vale la pena partecipare

Ci sono eventi che passano.
E poi ci sono quelli che racconti.

Il **Longevity Rave alle Terme De Montel** sembra appartenere decisamente alla seconda categoria.

Perché unisce:

- divertimento
- ricerca
- musica
- benessere
- socialità
- esperienza immersiva

In una Milano sempre più internazionale e attenta alla qualità della vita.

E poi diciamocelo… quando vi ricapita di ballare in accappatoio sentendovi contemporaneamente cool, rilassati e scientificamente monitorati?

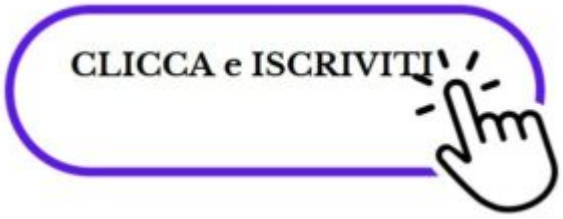
Io il sombrero lo sto già preparando. □□

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

****

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo famigliare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"



– Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it