

TURISMO

Anno 26°
Maggio 2020

all'aria aperta **284**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ



ELBA, FANTASTICI TRAMONTI

ITALY, VIRTUAL TOUR TRA
SUGGERIMENTI E BELLEZZE

FORLIMPOPOLI

DECALOGO DEL
CAMPEGGIATORE... IN ERBA!

all'interno la rivista

Gustosi li itinerari

TURISMO ALL'ARIA APERTA

Maggio 2020



Benessere

ITINERARI • LUOGHI • STRUTTURE • SPECIALITÀ

*Una sezione di Turismo all'aria aperta
dedicata al Benessere, o al Ben-Èssere.
Un tema che ci riguarda e interessa tutti.
Un tema declinato in tanti modi: relax, armonia dei sensi
e della mente, remise en forme, termalismo, salute, bellezza.
Con i nostri suggerimenti, cercheremo di raccontarlo
e proporlo in tante sfaccettature.
Sperando che nelle nostre proposte ognuno
trovi il suo personale Star Bene*

A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti - scottifranca@gmail.com



Benessere

BENESSERE... IN QUARANTENA

A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti

Affrontiamo al meglio questo periodo di isolamento forzato, trasformandolo in un'occasione di riscoperta personale. Preziosi quindi i consigli degli esperti.

Se potessimo, sarebbe bello seguirli presso le strutture Benessere prestigiose dove operano, ma in questo periodo di pausa, sarà ugualmente piacevole seguirli in casa nostra.

PREIDLHOF LUXURY DOLCEVITA RESORT

Il team di specialisti del **Preidlhof Luxury Dolcevita Resort di Merano**, guidati da **Patrizia Bortolin**, con alle spalle una pluriennale esperienza, ci suggeriscono un percorso tra erbe naturali, rituali quotidiani, colori che stimolano la positività.



PREIDLHOF, Patrizia Bortolin

Prima di tutto bisogna **rendere rituale la routine quotidiana**: fare infusioni calde durante il giorno, mangiare lentamente, cercando di masticare più di 50 volte, per godere davvero il cibo, nutrendo il corpo e la mente. Non dimentichiamo di gestire la nostra dipendenza digitale, staccandoci il più possibile dai telefoni. E poi diffondere nell'aria oli essenziali di arancia e limone durante il giorno e lavanda la sera. La sera è anche piacevole preparare un pediluvio con sali.

Nel team del **Preidlhof Resort**, **Martin Kirchler** ha seguito un percorso formativo in yoga, taoismo e psi-



PREIDLHOF, Pediluvio con sali



PREIDLHOF, Esercizi

TURISMO ALL'ARIA APERTA

Maggio 2020



PREIDHOF, Tisane serali



coterapia orientata al corpo.

Il suo consiglio trae fondamento dalla pratica Daoyin Yoga, arte cinese che consente di incrementare la consapevolezza di sé, raggiungere un equilibrio del ciclo energetico e migliorare il proprio stato di salute.

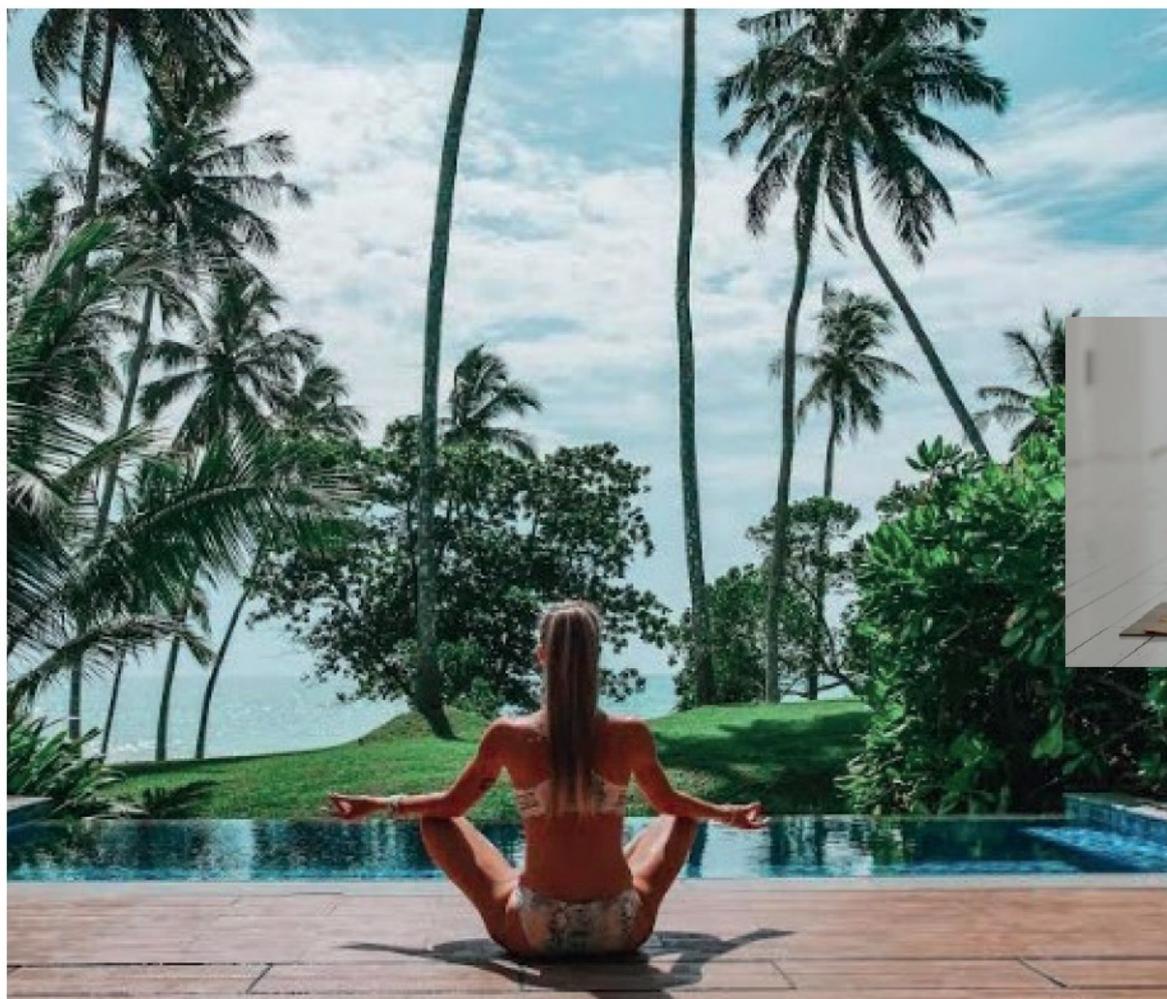
“Dalla disciplina del Daoyin (anche nota come Qi Gong) apprendiamo le basi di una respirazione sana: “Guidare” (Dao) “l’aria” (Qi) ed espandere la nostra capacità respiratoria, espellendo e allungando (Yin).

Pur essendo in salute, **praticare esercizi di espirazione a scopo preventivo** è un’attività che tutti possiamo mettere in pratica. Ricordiamoci però che la cosa più importante sarà liberare la mente da panico patogeno, shock e paura. Un solo di questi fattori può bloccare il sistema respiratorio in un modo non dissimile dalla sindrome da distress respiratorio. Quindi manteniamo una mente calma e serena, facciamo alcuni respiri profondi e chiarificatori e allunghiamo il corpo”

Il Dr. **Alexander Angerer**, infine, raccomanda di rimanere il più possibile calmi e sereni. “A molti dei miei pazienti che soffrono d’ansia **suggerisco sali minerali (una combinazione di calcio, magnesio, potassio, sale carbonato e sali minerali) per bilanciare i livelli di acidità, così come l’integrazione di vitamina B**”.

www.preidhof.it/it

Benessere



CONDÉ NAST, *Fitness*

CONDÉ NAST JOHANSENS

Condé Nast Johansens ci invita a seguire **stimolanti corsi di fitness e meditazione** per il benessere del corpo e della mente in questo periodo in cui ci viene chiesto di rimanere a casa.

Ora più che mai, praticare il fitness a casa è decisamente importante.

Poiché le palestre al momento sono chiuse, molti prestigiosi hotel distribuiti in tutto il mondo ed affiliati a Condé Nast Johansens offrono le loro competenze con lezioni di fitness online attraverso **suggestivi video ambientati in destinazioni da sogno.**

La più importante guida alberghiera internazionale ha pensato di raccoglierti **in una pagina ad hoc sul proprio sito per farne usufruire i lettori. Non importa che sia yoga, aerobica o pilates, l'importante è liberare le endorfine!**

Nel nostro calendario giornaliero sicuramente l'attività fisica deve essere un perno centrale.

Nella pagina dedicata di Condé Nast Johansens, alberghi esclusivi offrono diversi tutorial: **semplici esercizi di stretching, aerobica o corpo libero, tonificazione o meditazione.**

TURISMO ALL'ARIA APERTA

Maggio 2020

Tra questi segnaliamo Villa Stéphanie in Germania con un corso di pilates, il Royal Hideaway Sancti Petri a Cádiz con corsi di yoga, il Grantley Hall nello Yorkshire con un corso di meditazione, l'Anantara Vilamoura Algarve Resort in Portogallo con lezioni online del suo Personal Trainer.

Oltre alle lezioni di fitness e meditazione, si possono

trovare sul sito, in questo particolare periodo, tante proposte nella sezione "Inspirations" che nasce proprio dall'idea di offrire spunti, idee di viaggio ed approfondimenti mirati per scoprire attrattive poco note di ogni destinazione con l'intento di programmare il prossimo viaggio.

www.johansens.com/inspiration/fitness-and-meditation-classes-to-try-from-home



CONDÉ NAST, Fitness



CONDÉ NAST, Fitness



COMUNE DI NUMANA

