

# Bio magazine

*in regalo*

IL ROSSETTO  
EFFETTO ULTRA  
LUMINOSO  
DI CATRICE

N.92 MENSILE - LUGLIO/AGOSTO - €5,00

## SPECIALE GODIAMOCI L'ESTATE!

- ENERGICA ANCHE CON IL CALDO
- UNA CAMERA A PROVA DI AFA
- LA GIOIA DI UN "SANO" BARBECUE
- IN VACANZA, PER RIGENERARE CORPO E ANIMA

ECO NEWS  
**COS'È  
IL PLOGGING?**  
TUTTO CIÒ CHE C'È DA SAPERE  
SULLO "SPORT" CHE AIUTA TE E L'AMBIENTE

BELLEZZA  
**DRY BRUSHING**  
PERCHÉ LA SPAZZOLATURA A SECCO  
FA COSÌ BENE ALLA PELLE

STARE MEGLIO  
**LIBERATI DAI  
BLOCCHI EMOZIONALI**

LA RIFLESSOLOGIA METAMORFICA  
PER FAVORIRE IL TUO SVILUPPO INTERIORE

MODA

UN'ESPLOSIONE DI FEMMINILITÀ  
CON LA COLLEZIONE SS2022  
DI AVARO FIGLIO



Spedizione Post a Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020

**FOOD**  
UNA MARCIA IN PIÙ  
PER I DOLCI  
CON L'OLIO EVO

**IN FORMA**  
ELABORA UN PIANO  
D'AZIONE CON  
IL MENTAL COACH

**ATTUALITÀ**  
LASCIA LA SOLITA  
ROUTINE E DIVENTA  
UN "NOMADE DIGITALE"

**FOCUS ON**  
CONOSCI DAVVERO  
TUTTI I BENEFICI  
DEL CAFFÈ?



Prima immissione 28/06/2022



© Helmuth Rier



## LET'S GO GLAMPING!

Lago di Garda Camping

**I**l lago più grande d'Italia è perfetto per una vacanza open air, all'insegna di una raffinata libertà. Oggi è infatti luogo del cuore di chi ama un turismo evoluto, incentrato su un autentico contatto con il territorio, senza dimenticare la grande capacità di creare opportunità per lo sport in chiave green. In relazione anche a questa sua connaturata capacità di essere un luogo devoto alla bellezza - delle cose, della natura, della creatività e della vita - qui ha preso piede più che altrove un nuovo modo di vivere la vacanza come il glamping, che dopo essersi affermato all'estero sta conquistando anche l'Italia. Qui ci si dimentica della rilassata e spartana essenzialità delle soluzioni abitative e dei servizi tanto amata dai cultori del campeggio tradizionale, per pensare, piuttosto, a uno standard totalmente diverso e davvero esclusivo, come quello che offrono numerose strutture di [lagodigardacamping.com](http://lagodigardacamping.com), realtà che racchiude tanti campeggi caratterizzati da qualità e particolarità dei contesti au bord du lac. Tra le proposte più amate figurano i lodge piramidali tendati su due piani, stile savana, in tessuto e legno, che oltre per la ricchezza delle dotazioni si distinguono per le ricercate palette dei colori all'insegna della cromia della natura. Chi viaggia in famiglia può trovare la soluzione ideale in alcune tende Deluxe, che possono ospitare fino a 6 persone. Anche per queste alternative l'abbinamento vincente è quello tra il tessuto impermeabilizzato dalle tinte naturali del rivestimento e il legno delle strutture e dei pezzi di arredamento molto curati, corredati da dettagli d'autore quali i cuscini e i copripiletto fantasia savage. Grande classico intramontabile e immancabile, naturalmente, sono i cottage (chiamati anche "mobile homes" o "maxicaravan"): le dotazioni, ma questo è scontato, sono complete come quelle di una casa e lo stile più amato è quello minimal chic, con design di ispirazione scandinava. Chi desidera godere di un punto di vista speciale deve scegliere quelle con affaccio diretto sul lago. Le serate in veranda con vista sul blu, godendo dell'ombra delle piante della propria area giardino, o i momenti nella jacuzzi privata sono semplicemente perfetti, con tutto il piacere di un'informalità vicinissima alla natura e lontana dalla rigidità del quotidiano.

[www.lagodigardacamping.com](http://www.lagodigardacamping.com)

# E ORA... RESPIRA!

Un viaggio lungo la Penisola in cerca delle strutture ricettive che hanno fatto del contatto con la natura e del relax consapevole un vanto, per una vacanza che non è solo riposo ma anche riscoperta di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda



30 **Bio**  
magazine

“Immersione nella natura e attenzione alla sostenibilità: l’invito a una vacanza attiva e consapevole, tra passeggiate e attività da praticare soprattutto all’aperto”



## MONTAGNA DA VIVERE

Vitalpina Hotels Südtirol/Alto Adige

**P**er le 31 strutture del gruppo Vitalpina Hotels Südtirol/Alto Adige la novità dell’estate 2022 si chiama “Montagna da vivere”, un percorso guidato emozionale-sensoriale che invita a vivere in modo consapevole la natura, a sentirla, percepirla, esplorarla, mettendola al centro dell’esperienza.

Con rispetto, calma e apertura mentale si entra così in un mondo fatto di piante e animali, una casa che non ci appartiene ma ci ospita e che merita per questo tutta la nostra attenzione. L’esperienza in questo modo è unica e personale, perché ognuno di noi instaura la sua intima relazione con l’ambiente che lo circonda. Tra le strutture che propongono l’esperienza anche l’Alpin & Relax Hotel Das Gerstl\*\*\*\*S di Malles, nella spettacolare Val Venosta. Qui lo sguardo si perde, lungo la meravigliosa vallata che protegge la sua biodiversità e la mostra fiera, fino alle Alpi dell’Ortles. L’immersione nella natura e l’attenzione alla sostenibilità è totale, un invito a una vacanza attiva e consapevole tra passeggiate e attività da praticare soprattutto all’aperto. Direttamente dall’hotel è possibile partire per le escursioni, alla scoperta di un territorio che ha tanto da offrire, anche per quanto

riguarda storia, cultura e misticismo. Lo stesso territorio che la famiglia Gerstl, proprietaria della struttura, ha voluto celebrare con la filosofia r30, che vede l’uso di prodotti di coltivatori con sede entro un raggio massimo di 30 km. Non solo specialità alimentari - trattate egregiamente dalla Chef Petra Patscheider - ma anche arredi e ingredienti per i trattamenti benessere appositamente sviluppati con materie prime del territorio. Si può godere di questi nella rigenerante area Wellness & SPA, con il nuovo regno delle saune - diverse saune tematiche, bagno turco, idromassaggio, sale relax, tutto in materiali naturali e locali - e l’infinity pool di 17 m, interna ed esterna. Da non perdere poi il biolago che permette un’immersione totale nel paesaggio naturale.

Il Das Gerstl, così come tutti gli hotel del gruppo, è caratterizzato da metodi di costruzione sostenibili e a risparmio energetico, nonché ecologici e privi di sostanze inquinanti. Riscaldano con materie prime rinnovabili, usano materiali naturali e tipi di legno locali per i loro interni, prestano attenzione ai percorsi brevi di trasporto, utilizzano prodotti che risparmiano imballaggi ed evitano i rifiuti. Da gennaio 2021 inoltre hanno aderito uniformemente al Patto per la neutralità climatica 2025, il primo gruppo alberghiero in assoluto a farlo.

[www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info); [www.dasgerstl.com](http://www.dasgerstl.com)

## OASI DI RELAX NEL VERDE

The Sense Experience Resort

**U**n esclusivo resort nel cuore della Maremma Toscana, immerso in un parco naturale di 5 ettari sul mare nel Golfo di Follonica, a due passi dalla suggestiva area di Torre Mozza che si affaccia sul mare e dispone di una spiaggia privata. Il parco conserva piante e alberi secolari ed è circondato da bellissime dune di sabbia, riqulificate e conservate integralmente. Tra i servizi disponibili anche un'area con piscina esterna riscaldata.

Il resort si propone di offrire ai suoi ospiti un'esperienza totalmente immersiva, a contatto con la natura: i materiali scelti per gli interni, i sapori dei prodotti locali esaltati nei piatti, le suggestioni suscitate dai dintorni creano un percorso sensoriale che si riassume nel suo slogan "Be natural, be you".

L'esclusività dell'esperienza è garantita anche da standard di alto livello, dagli ambienti ai servizi.

Il servizio di concierge tradizionale è stato sostituito con l'Experience Specialist, che assicura a tutti gli ospiti un soggiorno memorabile. La scoperta del territorio prosegue a tavola: l'ampia offerta gastronomica è curata dall'Executive Chef Franco Manfredi, che fonda l'esperienza gustativa sulla valorizzazione di materie prime e prodotti locali in piatti della tradizione toscana. Due i ristoranti: il ristorante centrale à la carte Dimorà, per mangiare all'interno o presso il dehor esterno o sotto l'ombrellone; il nuovo ristorante fine dining Eatè, che si trova direttamente sulla spiaggia in una location suggestiva. Quest'ultimo è aperto a pranzo, dalle 12.30 alle 14.30 e a cena dalle 20.00 alle 22.30, con soli 30 coperti disponibili, direttamente sulla spiaggia. La sera è possibile riservare uno dei 3 tavoli esclusivi che si trovano sui tre punti più intimi, romantici e panoramici della struttura, in totale privacy e con servizio dedicato.

La proposta è differenziata ma l'identità del luogo è talmente forte e riconoscibile da non lasciare dubbi: siamo in Maremma, sul mare, e da qui un tripudio di pesce freschissimo lavorato con semplicità e fantasia, impreziosito da erbe e ortaggi a km 0.

[www.thesenserestort.it](http://www.thesenserestort.it)



## UMBRIA DA FAVOLA

Borgo La Chiaracia

**S**i dice che alcuni luoghi non siano mera geografia, e che vadano localizzati nell'anima prima che sulla mappa. Borgo La Chiaracia sorge esattamente su uno di questi, e anzi è in se stesso un Eden di forza e vitalità. Posto com'è al crocevia fra Lazio, Umbria e Toscana, nel cuore dell'antica Etruria, si stende su colline abitate dalla notte dei tempi, quando persino Roma era di là da venire, ma più ancora della sua storia sono le caratteristiche a renderlo unico. Sorge su terra vulcanica, ricca di energia sopravvissuta alle ere e alle generazioni, e proprio per questo in grado di perdurare e nutrire senza fine chiunque ancora oggi ci transiti e ci soggiorni. Il resort, ricostruito secondo le caratteristiche degli antichi casali umbri, riflette queste tradizioni millenarie proponendosi come trait d'union fra passato e presente, antico e moderno, corpo e anima. Incastonato nella campagna umbra, è un posto impareggiabile, testimone vivente di una visione, concepita



anni fa, che vede sposarsi in un ambiente assolutamente naturale il concetto di fuga moderna. Il disegno architettonico incarna in una visione contemporanea l'essenza della tradizione, in cui le forme si fondono con lo spirito del luogo, accogliendo in un abbraccio gli ospiti. L'equilibrio fra tradizione e modernità è visibile in tutta la struttura, valorizzata da materiali innovativi per una maggiore consapevolezza del risparmio energetico e della sostenibilità ambientale. Tuttavia nulla è stato tolto al fascino degli antichi casali umbri. La SPA si sviluppa come un quadro che appare tra le grandi vetrate immerse tra il blu della



piscina interna e il verde del giardino esterno. Al suo interno si può godere di un'esperienza sensoriale a tutto tondo, che prevede la Sauna Finlandese riscaldata a 90° e la Sauna Salina con una temperatura di 40°. Il percorso verso il benessere trova il sentiero del piacere con un bagno turco rilassante, per poi godere di una doccia aromaterapica e sensoriale. Il Ristorante Radici, infine, è caratterizzato dalla selezione e valorizzazione dei frutti stagionali di un territorio ricco e affascinante, lavorati poi dalle sapienti mani dello Chef Daniele Auricchio, abile a rivisitare in chiave moderna alimenti e tradizioni plurisecolari. La carta dei vini è a cura del maître sommelier Mauro Clementi. [borgolachiaracia.it](http://borgolachiaracia.it)

## IL BIOLOGICO COME FILOSOFIA DI VITA E DI SCOPERTA

Baglio Occhipinti

Per la propria natura climatica e geografica, all'incrocio delle coordinate dell'incanto e del sole, la Sicilia è uno dei pochi luoghi al mondo in cui ogni stagione fa a gara con le altre per dimostrare di essere il momento migliore per godere di un territorio metamorfico, caratterizzato da tratti esaltati dalla diversa combinazione degli elementi. Baglio Occhipinti segue i ritmi inarrestabili della natura. Immerso nella suggestiva campagna collinare del sud-est della Sicilia, circondato da vigneti e uliveti secolari, contornato da colorati alberi da frutto e profumati campi fioriti, il Baglio osserva e partecipa al susseguirsi delle stagioni, scandite dalla fioritura, dalla maturazione e dalla raccolta dei prodotti che la terra generosa dona. Gli oltre 4.000 metri quadrati di orto biologico donano tutto l'anno verdura, frutta e ortaggi, coltivati secondo natura. La sostenibilità e il rispetto per l'ambiente sono garantiti anche dalla produzione di concime biologico tramite la selezione del compost, dall'uso sostenibile dell'acqua e dalla pacciamatura con diserbaggio manuale. Gli orti di Baglio Occhipinti sono sempre in produzione tutto l'anno, e visitabili dagli ospiti che troveranno sempre qualcosa di buono da raccogliere, assaggiare e cucinare. Gli orti sono circondati naturalmente dai fiori: lavanda e borragine, usata anche in cucina, fanno compagnia a roseti che impreziosiscono gli angoli della campagna. È lo stesso orto del Baglio Occhipinti la fonte di gran parte degli ingredienti su cui si basa la cucina della Tenuta, nel cuore della campagna ragusana, a suggerire come, nella Val di Noto, questo luogo irradia il suo fascino energetico. Un'atmosfera ideale per passeggiare tra i filari, appoggiando magari le labbra a un calice, circondati da un universo di charme in cui il vino non è solo vino ma un racconto che racchiude un mondo di territori e culture centenarie. È ancora la sequenza di giorni che sussurra all'orecchio di restare e scoprire o riscoprire la profondità dell'essere, riadattandosi, tramite le pratiche e i flussi dello yoga all'aperto, a un ritmo che è quello lento e inarrestabile della natura e della Luna, delle vigne, dell'orto, dei campi di grano antico di Tummunia. Questo angolo di meraviglia - riletto in un'avvolgente ottica di sostenibilità e riattualizzato secondo i dettami della bioedilizia - risveglia il desiderio di vivere attimi indimenticabili alla conquista di mete strabilianti. Da qui si può vivere la Sicilia con la tranquillità che merita, dirigendosi verso gioielli del Barocco come Scicli, Ragusa, Modica e Noto, vivendo con un piacere ancora più profondo autentiche immersioni nella cultura e nella natura locali. È l'occasione per muoversi senza fretta, concedendosi un pic-nic tra i filari di una vigna che riapre gli occhi e lasciandosi guidare nella pratica del foraging, ovvero nella rispettosa raccolta di piante e frutti selvatici. [bagliocchipinti.com/it](http://bagliocchipinti.com/it)



Bio  
magazine 33