

# TURISMO

Anno 26°  
Luglio/Agosto 2020

**all'aria aperta 286**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ

**POLIGNANO A MARE  
E MONOPOLI**

**ON THE ROAD ITALIA:  
ALLA RICERCA DI EMOZIONI**

**ALBANIA E MACEDONIA**



TURISMO ALL'ARIA APERTA

Luglio/Agosto 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](mailto:scottifranca@gmail.com)*



**Benessere**

A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti

# VACANZE ALL'INSEGNA DEL WELLNESS



Paganella - Forest bathing



Paganella - Forest bathing

## IL PARCO DEL RESPIRO IN PAGANELLA

I giapponesi, che per primi ne intuirono le potenzialità, lo chiamano Shinrin-yoku, ma oggi è più noto come **Forest-bathing**: si tratta di una pratica che adopera il potere terapeutico e quasi taumaturgico degli alberi per migliorare il nostro benessere psico-fisico.

Un'opportunità da vivere anche in Italia, nel cuore del Trentino. **Un parco dedicato al forest bathing, il Parco del Respiro, è stato infatti aperto a Fai della Paganella**, all'interno di una **splendida faggeta**: un'oasi naturale, scrigno di risorse per la salute dell'uomo. A pochi passi dal centro del paese, con delle terrazze dove si apre un ampio panorama sulla Valle dell'Adige e le Cime Dolomitiche orientali, la faggeta offre profumi purissimi, una quiete insolita, ma soprattutto una qualità dell'aria eccellente.

Pura suggestione? No, il beneficio è concreto e ha radici profonde nella storia dell'evoluzione: leccio, quercia e faggio, ma anche castagno, pino nero domestico, ... secondo le ricerche condotte da Marco Nieri (bioricercatore, esperto in eco-design e salute dell'habitat) e Marco Mencagli (agronomo), sono degli alberi che più

di altri arrivano ad avere azioni benefiche e rigeneranti a vari livelli. Merito della migliore ossigenazione che si ottiene camminando nel bosco, ma anche dell'effetto dei monoterpeni, sostanze aromatiche rilasciate dalle foglie degli alberi, e dei fitoncidi, oli essenziali presenti nel legno, che gli alberi rilasciano per difendersi dai parassiti prodotte in grande quantità dalle faggete di Fai della Paganella.

Stress, ansia, depressione, deficit delle difese immunitarie, ipertensione: si possono combattere grazie ai numerosi percorsi green. Non si tratta solo del potere rilassante legato al fatto di trovarsi nel verde di una vacanza sulle Dolomiti, ma di una vera e propria terapia che coinvolge diversi sistemi del nostro organismo.

L'ideale sarebbe restare immersi nel bosco almeno per 3/4 ore, alternando il cammino a momenti di relax. **Un'esperienza sensoriale da vivere anche col tatto, toccando la corteccia degli alberi o addirittura abbracciando il tronco, cercando di percepirne la superficie e di "assorbirne" l'energia.**

Collocato ai piedi delle Dolomiti del Brenta, l'altopiano della Paganella è una delle località turistiche più amate dagli appassionati di montagna sia in inverno che in estate.

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

*Il nostro bisogno di rigenerazione trova finalmente una risposta tra ampi spazi immersi nella natura, vista sul lago, piccoli borghi a misura d'uomo, riscoperta di meravigliosi luoghi energetici*



San Lorenzo Banale - Mattari - Mattia e Alissa



San Lorenzo Banale - Naturigenerarsi - Yoga Foresta

## SAN LORENZO IN BANALE: IL BORGO DEL BENESSERE

Si può davvero definire il Borgo del Benessere questo delizioso paese, tra i Borghi più belli d'Italia, immerso nella natura della **Biosfera Unesco di Comano, nel parco delle Dolomiti di Brenta**.

5 milioni di alberi, 17 mila ettari di verde, di cui 12300 ettari di bosco e 4700 ettari di pascolo, 1 milione di tonnellate di CO2 assorbita ogni anno, 700 mila tonnellate di ossigeno rilasciato ogni anno: questi sono i numeri della natura in cui è immersa Comano.

Qui il paesaggio della natura si unisce al paesaggio umano, in una vita lenta, dai ritmi naturali e rapporti autentici: un luogo di rigenerazione, scelto da persone per il buon vivere, ma anche per far stare bene gli altri. L'estate è ricca di occasioni e appuntamenti per migliorare il nostro benessere psicofisico.

Ad esempio **Mattia e Alissa, ideatori del progetto Mattari** (che indica spensieratezza ed equilibrio), propongono fino a metà settembre esperienze di stretching, perception walking, iokai meridian shiatzu.

Sono pratiche tra Oriente e Occidente utili a dinamiciz-

zare l'energia del corpo, provare leggerezza e armonia tra corpo, mente e spirito, sviluppare una relazione profonda con l'ambiente circostante attraverso i semplici atti di camminare, sentire e toccare, sperimentare l'equilibrata combinazione di stiramenti, mobilizzazioni e pressioni lungo percorsi energetici (meridiani) per liberare, stimolare e armonizzare il flusso del ki (energia vitale).

E, tra gli appuntamenti speciali, dal 31 luglio al 2 agosto, il **Workshop Sentire il corpo** è un piccolo ritiro per coloro che desiderano avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e una migliore circolazione per una vita sana.

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

**Anne-Michèle Hambye**, invece, porta a San Lorenzo in Banale **sessioni di Yoga e l'arte del movimento**. La gioia del movimento differenziato, dinamico e leggero, esercizi per formare la mente e il corpo tramite la disciplina dello yoga in una dimensione di aria, luce, silenzio e paesaggio. Ma vi sono anche appuntamenti dedicati allo **Yoga in montagna**, nella suggestione e nel silenzio di una malga, di un rifugio, o degli spazi aperti.

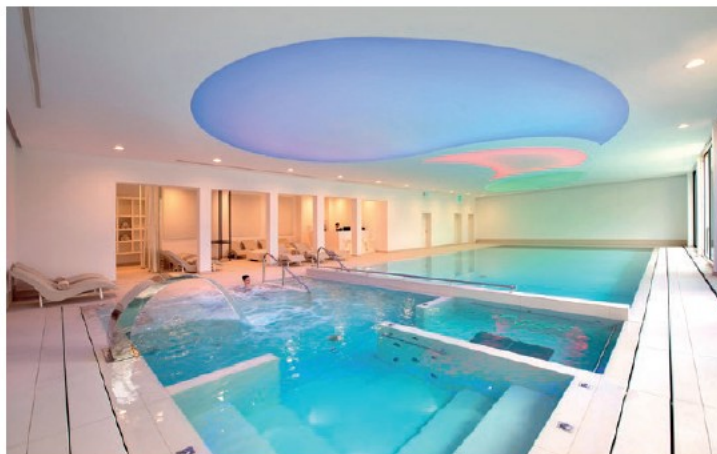
<https://arte-movimento-yoga.it>

## **TURISMO ALL'ARIA APERTA** **Luglio/Agosto 2020**

### **Benessere**



San Lorenzo Banale Percorso sensoriale 2 - Il Ritorno - PG



Canton Ticino The View

Infine San Lorenzo offre i trattamenti di **Anita Ciccolini, contadina e naturopata** che con le sue proposte di benessere a km. zero, opera in una location unica e rara da lei stessa creata: **Il Ritorno**.

Trattamenti tra e con le piante coltivate: ci si stende sul lettino profumato di lavanda, ci si abbandona al suono della natura e si sceglie.

Aroma-massaggio, trattamento body personalizzato, ove è il corpo stesso che sceglie l'olio essenziale, Fiori-massaggio, trattamento total body ideale contro stress, ansia, insonnia, cefalee e tensioni. E inoltre il Breuss Massaggio, trattamento alla schiena che consente riallineamento indolore della colonna vertebrale, profondo rilassamento e distensione.

Tra le attività olistiche che propone Anita vi è anche **Naturopatia e benessere a cielo aperto (e nel bosco)**, un'esperienza unica di immersione nella natura sostenuti dall'energia del bosco.

Per info e prenotazioni (obbligatorie e a numero chiuso, con sconti per possessori di Trentino guest card)

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

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

### **CANTON TICINO: UN PIENO DI ENERGIA**

Il Ticino è ricco di silenziose valli, alte montagne e paesini appartati in cui la natura incontaminata la fa da padrone. La Svizzera italiana, con il suo paesaggio variegato e il clima mite, è costellata di centri di energia vitale dal fascino tutto particolare.

#### **UNO DEI LUOGHI PIÙ MAGICI È MONTE VERITÀ.**

In vista delle acque del Lago Maggiore, **sulla collina sopra Ascona**, un gruppo di persone riunite attorno a Ida Hofmann e Henri Oedenkoven fondò agli inizi del XX secolo una colonia in cui si propugnava **una nuova filosofia di vita**, basata sul ritorno alla natura, la liberazione da ogni vincolo, l'alimentazione vegetariana, il movimento all'aria aperta, i bagni di sole, il nudismo e la teosofia.

Oggi, il Monte Verità è, tra le tante altre cose, il punto di partenza di suggestive escursioni guidate in compagnia di esperti alla scoperta **dei centri di energia vitale** dei dintorni, dalla Valletta del Silenzio, affascinante cattedrale naturale, alla cima del Balladrum, con le sue radici celtiche, e alla Madonna della Fontana, sorgente e popolare meta di pellegrinaggio.

[www.monteverta.org](http://www.monteverta.org)

## ***TURISMO ALL'ARIA APERTA***

### ***Luglio/Agosto 2020***



*Canton Ticino The View*



*Hotel Winkler by Day Harald Wisthaler*

Se già nel XIX secolo, i viaggiatori nordeuropei diretti verso sud facevano tappa in Ticino per concedersi qualche giorno di relax e rigenerare le energie nei tranquilli dintorni del Lago Maggiore e del Lago di Lugano, ecco i moderni visitatori ospiti di hotel con ampi impianti wellness.

Questi, oltre a offrire eccellenti servizi spa, regalano magnifiche viste panoramiche.

Alcuni tra tanti.

Il **Kurhaus Cademario Hotel & Spa** vanta il primato di wellness hotel più alto del Ticino, circondato da un parco di 10 ettari e con un'area spa di 2.200 m<sup>2</sup> con impianti al chiuso e all'aperto, piscine, bagno salino e grotta di sale. [www.kurhauscademario.com](http://www.kurhauscademario.com)

**The View Lugano Design & Lifestyle Hotel & Spa** è il più recente Luxury & Design hotel di categoria cinque stelle superior di Lugano. I suoi interni richiamano i materiali e il design di uno yacht di lusso, con una spettacolare vista sul lago e una spa di 700 m<sup>2</sup> con aree relax, beauty e pool.

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

[www.ticino.ch/luoghienergetici](http://www.ticino.ch/luoghienergetici)

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

## **GLI SPAZI DELLA FELICITÀ ALL'HOTEL WINKLER**

Con 3500 m<sup>2</sup> di wellness, 500 m<sup>2</sup> di piscine, un enorme giardino, i grandi spazi comuni interni, l'hotel Winkler regala agli ospiti tanto spazio.

La location è ideale per sentirsi lontano dalle folle: intorno ci sono pochi masi e tanti ettari di prato e di bosco. Il silenzio e la purezza dell'aria sono la costante della vacanza: qui è il regno della tranquillità e della pace, un angolo esclusivo per gli ospiti dell'hotel che non verrà "riempito", in modo da offrire ancora più spazio per ciascun ospite.

L'hotel, situato in **Alto Adige, proprio ai piedi di Plan de Corones**, propone momenti di relax e di riposo senza lo stress del distanziamento.

I plus che offre l'hotel Winkler sono ancora più apprezzati in questo periodo del "dopo emergenza": la grandezza e il comfort delle suite e camere rendono il soggiorno piacevole anche nella propria privacy.

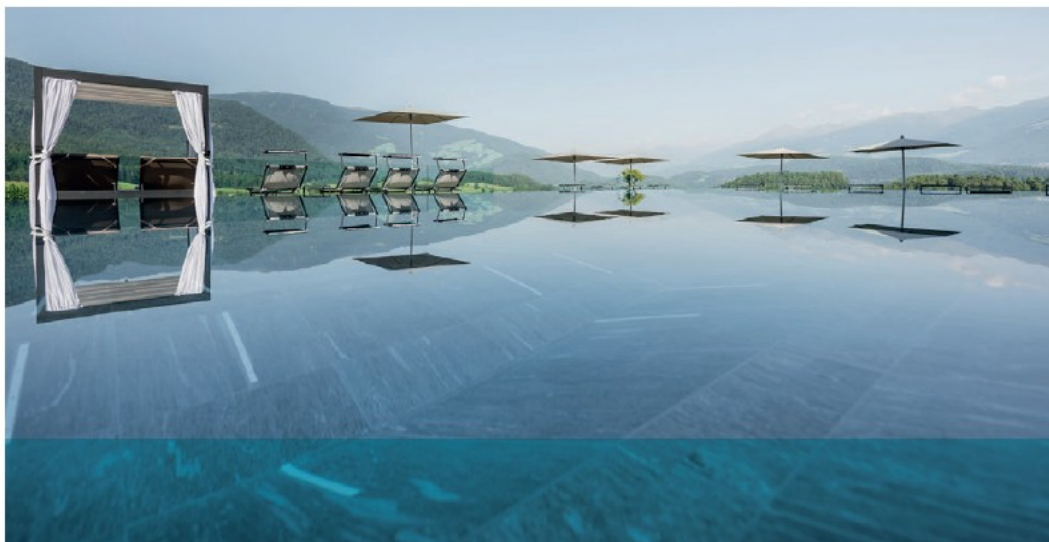
La **Luxury Suite Winkler**, ideale per le famiglie, offre una terrazza panoramica privata di 50 m<sup>2</sup> con vasca idromassaggio.

Sempre pensata per le famiglie la **Family Suite Natura** con accesso diretto al giardino privato coccola gli ospiti con la sauna finlandese privata e un'area soggiorno all'aperto dove rilassarsi guardando le montagne.

L'idromassaggio all'aperto è pensato per chi ama rilassarsi in acqua ad ogni ora del giorno: la suite Love e la **Family Suite Premium** sono la scelta giusta.

## **TURISMO ALL'ARIA APERTA** **Luglio/Agosto 2020**

### **Benessere**



*Hotel Winkler  
by Day Harald  
Wisthaler*

*Hotel Winkler  
Pool Florian  
Andergassen*



Tra le attività più amate c'è lo yoga nel bosco, organizzato in piccoli gruppi in modo che ogni partecipante possa scegliere un angolo di natura tutto per sé per praticare lo yoga in totale libertà, senza problemi di spazio.

**La spa dell'hotel (la più grande area spa della Val Pusteria) è un altro posto incantato:** nella grandissima sauna finlandese con vista panoramica vengono effettuate le emozionanti e benefiche gettate di vapore, c'è (tanto) spazio per tutti.

Per il riposo dopo gli aufguss, la scelta è ampia: si può optare per le numerose sale relax all'interno della spa,

come i lettini ad acqua oppure la suggestiva area "water shadow" con un gioco di luci creato dall'acqua che illumina le pareti, oppure scoprire la sala "salt & infrared" (sdraiandosi sui lettini gli infrarossi si accendono e scaldano la schiena) con le decorazioni di sale che creano un ambiente ovattato.

O ancora provare i lettini sospesi, posti davanti alla grande vasca idromassaggio con vista sulle montagne, il cui leggero dondolio diventa una ninna nanna per prendere sonno più facilmente.

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