

VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi

DOSSIER

Come organizzare al meglio il tuo armadietto dei medicinali



ESCLUSIVO

FABIO TESTI

«ALLA MIA ETÀ SONO ANCORA UN'ICONA DEL SESSO»



CATHERINE SPAAK
PRIMA DI MORIRE HA RITROVATO LA FIGLIA



ILARIA D'AMICO
IN CRISI CON BUFFON SI CONSOLA CON LA PROLE



KIM ROSSI STUART
LONTANO DAL SET È UN SUPER PAPA'

GIARDINAGGIO
COMBATTE DEPRESSIONE E STRESS



ILIARY BLASI
LA CONDUTTRICE STA PENSANDO AL QUARTO FIGLIO



GIUCAS CASELLA
«STAVOLTA È VERO: SPOSERÒ LA MIA VALERIA»



MONICA MARANGONI
«VALORIZZO IL MADE IN ITALY NEL MONDO»

SALUTE Ecco quali sono gli alimenti per mantenere ossa sane e robuste



ALLEGRA GUCCI
«NON HO PERDONATO MIA MADRE PER LA MORTE DI MIO PADRE»

A VENEZIA, DURANTE UNA VACANZA MAMMA E FIGLIA, ANTONELLA RICEVE UN ATTESO «SÌ» LA CLERICI ACCOGLIE LA BENEDEZIONE DI MAËLLE: PUÒ SPOSARE VITTORIO!

Foto: M. G. - Contrasto, A. G. - Contrasto, P. G. - Contrasto, S. G. - Contrasto, L. G. - Contrasto, M. G. - Contrasto, A. G. - Contrasto, P. G. - Contrasto, S. G. - Contrasto, L. G. - Contrasto

Turismo Voglia di colore e di rinascita? Allora la soluzione che fa al caso vostro



di Simona Cortopassi

UN VIAGGIO FLOREALE IN CANTON TICINO

Un buon punto di partenza è senza dubbio il Parco botanico



Voglia di colore, di leggerezza, di rinascita. Il Canton Ticino a primavera è la meta per una fuga romantica o una vacanza in armonia con la natura.

Qui il sole sorge prestissimo

In questo angolo della Svizzera italiana, dove il sole sorge prestissimo, è possibile

farsi strada tra i profumi e i colori di deliziosi giardini fioriti. Un buon punto di partenza è il Parco botanico del Gambarogno da dove si ammira il grandioso panorama del Lago Maggiore e si scopre l'infinita ricchezza di piante racchiuse nei 20mila metri quadrati di verde.

Qui crescono 950 varietà di camelie e 800 diversi tipi di magnolie, azalee, peonie

e rododendri che fino a metà maggio esplodono in un tripudio di colori.

Una collezione di azalee e rododendri

L'itinerario può proseguire poi verso il Parco San Grato. Affacciato sul Lago di Lugano e sulle montagne circostanti, con i suoi 62mila metri quadrati, quello che di

fatto è il parco botanico della città di Lugano raccoglie una collezione incredibilmente ampia e varia di azalee, rododendri e conifere. E adesso lo splendido giardino presenta un'attrattiva in più: l'altalena gigante Swing the World, un invito ad ammirare il panorama mozzafiato da una prospettiva diversa, a sentirsi tutt'uno con il paesaggio e a fare il pieno di energia. **D**

si trova in questo angolo di Svizzera italiana, pieno di giardini in fiore da scoprire

TRA COLORI, PROFUMI E RICERCA DI LEGGEREZZA

del Gambarogno, dove si ammira il panorama del Lago Maggiore

Il bagno nella foresta e un romantico picnic ai piedi del ghiacciaio

Shinrin-yoku è una parola giapponese che significa "immersione nell'atmosfera della foresta", "bagno nell'aria della foresta" o più semplicemente "bagno nella foresta". È non solo un'esperienza straordinaria a contatto con la natura, ma anche un metodo di riduzione dello stress riconosciuto sin dai primi anni Ottanta. È un'attività molto semplice ma che funziona bene se fatta seguendo una guida esperta di forest bathing come Tatiana Pedrotti, che organizza terapeutiche immersioni nel bosco nel corso a contatto con la terra insegnando una particolare tecnica di respirazione con gli oli eterici delle piante che rafforzano il sistema immunitario. Un altro esperto è Rolf Hürzeler, per decenni a capo dell'Ufficio forestale di Ascona, che propone un itinerario sui monti fino a Robiei, a 1890 metri, ai piedi del ghiacciaio del Basòdino, in Vallemaggia. Strada facendo, svela i segreti della flora e della fauna locali e prende per la gola i partecipanti all'escursione con un picnic. Le esperienze si prenotano al resort a 5 stelle superior Castello del Sole e l'annessa tenuta agricola Terreni alla Maggia che sorgono nel cuore di un magnifico paesaggio a parco sulle rive del Lago Maggiore, ad Ascona.



Trekking yoga nelle Centovalli, tra selvagge montagne e fiumi impetuosi

Poco lontano dal Lago Maggiore, le Centovalli si caratterizzano per una natura romantica e villaggi dal sapore autentico, selvagge montagne, fiumi impetuosi e imponenti cascate. In questa valle ticinese, la Ferrovia Vigezzina-Centovalli organizza in collaborazione con Mark Graf, guida turistica della regione, e Rosa Roca, insegnante di yoga e meditazione, una nuova attività incentrata sul trekking yoga, una combinazione stimolante e simbiotica di yoga ed escursionismo. Il tour della durata di 4-5 ore porta a Rasa, uno degli ultimi abitati ticinesi senza auto. Paese situato a poco meno di 900 metri, Rasa dona una vista mozzafiato delle Centovalli. L'itinerario può concludersi al Monte Verità. Qui, sulla collina sopra Ascona, un gruppo di artisti, filosofi e pensatori 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. Sul Monte Verità si organizzano suggestive escursioni guidate da esperti alla scoperta della 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.

