



Ricominciamo





a vivere

di LUISA TALIENTO



1 | La piscina del Centro Tao di Limone sul Garda (Bs).
2 | Masseria Torre Maizza, a Savelletri (Br): yoga e cibi bio.
3 | Il vegan hotel La Vimea, a Naturno (Bz). **4** | Il Romantik Hotel Santer di Dobbiaco (Bz).

La Medical Spa,
il corso di meditazione,
la cucina sana,
i viaggi per nutrire
l'anima e tornare
in forma. Ecco
come prepararsi
alla ripartenza.
Fisica e mentale



Reset. La traduzione italiana, “ripristinare”, non rende il senso completo del termine. Meglio “riportare allo stato originario”. O “riattivare”. *Reset* è il tasto che fa ripartire un programma o un computer, ripuliti da errori, virus (informatici) e troppi dati inutili od obsoleti. Peccato non averlo in dotazione come esseri umani dopo un anno travagliato come il 2020. La voglia di liberarsi di ogni tossina fisica e mentale è forte, però. Fra le tendenze per il turismo della grande ripresa annunciate lo scorso ottobre al TTG, fiera riminese di settore, ci sono proprio i viaggi-esperienza che rimettono in sesto il corpo e la mente. Un neo-*wellness* che, con l'aiuto della scienza, propone stili di vita rinnovati e migliori. Benessere come risposta ai bisogni sempre più diffusi di salute e sicurezza, prevenzione e equilibrio. Di serenità. Non c'è bisogno di aspettare la prossima primavera o l'estate: i primi passi, in attesa di riprendere a viaggiare, si possono fare anche in città, e persino a casa. Adesso.

Rinascere a tavola

Troppo o troppo poco. Nell'ultimo anno, il rapporto con il cibo è peggiorato. Stress, incertezza e sedentarietà hanno fatto aumentare del 30 per cento i casi di anoressia e bulimia, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, mentre il 40 per cento degli italiani ha accumulato almeno due o tre chili. Coldiretti parla di un boom del *comfort food*: zuccheri, grassi, carboidrati a riempire il tempo e l'ansia. È ora di adottare un regime alimentare che aiuti il sistema immunitario, migliori la forma fisica, influisca sull'umore. I primi passi iniziano a casa. Con il corso-base online *Prevenzione a tavola*, per esempio, con il supporto scientifico di Franco Berrino, già direttore del dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto tumori di Milano. “Con soli 50 grammi di cereali integrali al giorno si riduce significativamente la mortalità per malattie infettive”, spiega il medico. Dopo la parte teorica il corso prosegue con 36 videoricette dello chef Francesco Stefania, maestro di zuppe e piatti macrobiotici (prevenzioneatavola.it, corso base da 90 video a 95 €). La nutrizionista Chiara Manzi, fondatrice di Cucina Evolution Academy, insegna, attraverso il *web*, a cucinare pizza e tiramisù con meno calorie, grassi e zuccheri, come accade nel suo ristorante Libra, a Bologna (ristorantelibra.it), e a leggere correttamente le etichette alimentari (shop.cucinaevolution.it, tre lezioni, 295 €). **Acadèmia: Chef in Camicia** è invece un istituto di *e-learning* con grandi cuochi come consulenti. Fra loro c'è il tristellato Norbert Niederkofler: si seguono i suoi consigli e si programma, per quando sarà possibile, la cena all'AlpiNN di Plan de Coronnes, in Alto Adige (alpinn.it), per confrontare i progressi fatti con i menu di montagna di Niederkofler, attenti a territorio e sostenibilità (academia.chefincamicia.com, video a 49 €).

Con la ripresa dei viaggi si potranno provare poi esperienze tra il trekking e il *reset* nutrizionale come i “farmaco-percorsi” di Green Well-



ness a Piancavallo (Pn), sui sentieri del Cai, con un biologo nutrizionista, confrontando le calorie consumate e l'apporto di pietanze tipiche friulane, per capire i legami tra movimento e alimentazione (info su promoturismo.fvg.it).

Sono a tema salutista i soggiorni nei **Veggie Hotels**, una cinquantina di indirizzi italiani dove la cucina è vegana o vegetariana al cento per cento (veggie-hotels.com). Si può scegliere, per esempio, **La Vimea**, a **Naturno (Bz)**, il primo *vegan hotel* italiano tra le vette altoatesine.

Farm Stay Planet riunisce invece agriturismi con orto dove si coltivano, raccolgono e cucinano vivande gustose e sane, affinando la pratica dell'ortoterapia che molti hanno scoperto in giardino o sul balcone durante l'isolamento forzato (farmstayplanet.com). Tra questi, la **masseria Salinola**, tra gli uliveti di **Ostuni (Br)**, propone la raccolta delle olive e il corso *Chef per un giorno*: le orecchiette con cima di rapa rubano la scena.

Rossella Beaugié, fondatrice di **The Thinking Traveller**, agenzia specializzata nell'affitto di ville lussuose (Sicilia, Puglia, Corsica, Maiorca, isole greche), propone per la primavera e l'autunno due sessioni di *cooking therapy* alla **Rocca delle Tre Contrade**, dimora su una collina privata a **Santa Venerina (Ct)**, con vista sull'Etna. Qui ci si riconnette alla natura e alla serenità con le lezioni a tema dello chef messinese Christian Puglisi: i tagli di carne, i salumi, il lievito naturale, la raccolta di frutta e verdura.

Il caviale di melanzane e i ravioli di castagne ai ceci e rosmarino spiccano ai corsi vegano-vegetariani della **Fattoria San Martino**, fuori **Montepulciano (Si)**, dove si imparano anche le tinture naturali per to-



1 | Alla **Fattoria San Martino** di **Montepulciano (Si)** si imparano ricette vegetariane.

2-3 | **The Thinking Traveller** propone corsi di cucina stellata e naturale nella villa di **Rocca delle Tre Contrade (Ct)**, con vista sull'Etna.

vaglie ecochic. E alla **Tenuta Tre virtù**, sei ettari di colture bio nel **parco del Mugello**, vicino a Firenze, il marchio *Historic bouse bealbsafe* garantisce soggiorni sani e sicuri, tra menu bio e passeggiate tra frutteti, campi di lavanda e ulivi.

Lavimea.com (doppia in mezza pensione da 285 €); masseriasalinola.it (doppia b&b da 149 €); thethinkingtraveller.com (*Cooking therapy* a Rocca delle Tre Contrade dal 24 aprile al 1° maggio e dal 16 al 24 ottobre, da 5.950 € a persona); fattoriasanmartino.it (doppia b&b da 205 €); tenutaletrevirtu.it (doppia b&b, 205 €).

Dieta per lo spirito

“Il 2020 è stato l'anno dello stress. Ma gli esseri umani hanno le risorse per reagire”, sostiene **Angelo Picardi**, psichiatra e psicoterapeuta, ricercatore del centro di riferimento per le scienze comportamentali e la salute mentale dell'Istituto Superiore di Sanità. “Magari ricorrendo a esercizi di meditazione e rilassamento”. Secondo **Petit BamBou**, tra le principali app di *mindfulness* in Europa, e la società di ricerche di mercato globali **YouGov**, il 56 per cento degli italiani che praticano yoga ha iniziato a farlo durante i mesi di confinamento; nove persone su dieci intendono continuare anche dopo la crisi. Fioriscono i corsi online. Petit BamBou lancia il programma-sfida *21 giorni verso la resilienza*, appuntamenti quotidiani gratuiti per lavorare sulla capacità di adattarsi ai cambiamenti (petitbambou.com, abbonamenti da 7,99 €). Meditazione, yoga, ma anche *fitness* spirituale e *coaching* sono il tema di *2RISE*, metodo di **Linda Gastaldello** per “l'innalzamento della frequenza energetica individuale che dal corpo arriva allo spirito”. Gli incontri online hanno tre momenti: yoga, *fitness* e meditazione in diverse proporzioni a seconda della classe (2rise.com, tre classi in 20 giorni, 50 €).

Voicefulness è il metodo ideato da **Alessandra Bosco**, che ha studiato musicoterapia al Berklee College of Music di Boston e condiviso il palco con artisti come il pianista Stefano Bollani. Bosco agisce sulla riconnessione, l'equilibrio e l'integrazione, attraverso l'uso consapevole



1 | Alla **masseria Salinola di Ostuni** (Br) si raccolgono le primizie dell'orto e si fanno corsi di cucina. **2-3** | La Spa e le polpette vegane su hummus di ceci, rape rosse e fiori di campo de **La Vimea** di **Naturno**, in Alto Adige.



2



3



della voce, dei “quattro aspetti fondamentali dell’essere umano”: corpo, mente, emozioni e spirito. “La voce, insieme al respiro”, spiega l’esperta, “è uno strumento dal potere trasformativo impareggiabile. Lo testimoniano culture nate migliaia di anni fa, così come le ultime scoperte scientifiche”. Voicefulness è stato praticato in contesti come il Piccolo Teatro di Milano e consiste in sessioni individuali; oggi online, presto anche con laboratori nelle principali città (voicefulness.it, *Find your Voice* di un mese, con due lezioni private via Zoom, check up ed esercizi personali 550 €; consulenze 130 €).

Guarire lo spirito con rimedi millenari, all’aria aperta. È la missione del Centro Tao Natural Medical Spa di Limone sul Garda (Bs), dove si seguono corsi di tre o sette giorni per riequilibrare le energie secondo i precetti della medicina tradizionale cinese, lavorando su alimentazione, movimento e respirazione. Già solo imparando a usare bene quest’ultima si può modificare lo stato emotivo, diminuendo o abbattendo lo stress.

**Nei Veggie hotels
ci si depura con
i piatti naturali. E si
imparano le ricette
da replicare a casa**



1-2 | La piscina e una camera di masseria Torre Maizza (Br), che offre programmi di *remise en forme*.

3-4 | La fitoterapia e il padiglione per i trattamenti del Centro Tao Natural Medical Spa di Limone sul Garda (Bs).

Vengono proposti anche massaggi psicosomatici, floriterapia energetica e stimolazione con fiori di fieno caldo, agopuntura antistress, ma anche conferenze su digestione e nutrizione per affrontare il detox e praticare stili di vita più sani una volta tornati a casa.

Una giusta carica per uscire dal labirinto dell'ansia si può ricevere al Falkensteiner Hotel Kronplatz, nuovissimo cinque stelle ecologico firmato da Matteo Thun a Risco, presso Brunico (Bz). Le camere e le suite sono racchiuse in quattro edifici di legno; alla mattina, aprendo le finestre, il buongiorno è quello della luce naturale, dell'aria pulita e del profilo del Plan del Corones. Si fa colazione con menu locali, anche per vegani e vegetariani, poi la giornata prosegue con gli *Experience Concierge*, un team di esperti del territorio a cui affidarsi per risvegliare in modo



3



4



corretto, all'aria aperta, tutti i muscoli del corpo. Si possono scegliere passeggiate, percorsi in bicicletta, o esperienze più impegnative come arrampicata sportiva, *canyoning*, parapendio al cospetto delle Dolomiti. Alla sera ci si ritempra con un massaggio all'Acquapura Mountain Spa o nella piscina panoramica, godendosi gli ultimi raggi del sole che accarezzano i boschi della Val Pusteria.

Il **Pineta Nature Resort**, in **Val di Non**, in Trentino, propone ogni mese programmi per rafforzare il sistema immunitario e lenire stress, stanchezza e depressione. Dal *Ricaricati di Vitamina C*, scandito da ciaspole, camminate e momenti di relax, al *Pineta natural detox*: sveglia di buon'ora, una centrifuga e via per i "7.000 passi di benessere". A **San Martino di Castrozza** ci si dedica a yoga, ginnastica, aromaterapia o percorsi multisensoriali nel nuovo parco wellness **Belvedere Enrica**, pronto a primavera con tanto di biolago, un piccolo bacino artificiale, sostenibile e balneabile, con vista sulle Pale.

In Puglia, alla masseria **Torre Maizza**, presso **Savelletri (Br)**, un rifugio tra Adriatico e Valle d'Itria, la rigenerazione è scandita da fitness, yoga e mindfulness in giardino, con i trattamenti con prodotti bio *Irene Forte Skincare* e i menu salutari del maestro Fulvio Pierangelini, sempre con ingredienti stagionali e a chilometro zero.

Centrotao.it (Tao minicura di tre giorni con dieta, check up energetico e trattamenti personalizzati, da 1.260 € a persona); **falkensteiner.com/it/hotel-kronplatz** (doppia in pensione 3/4 da 349 €, è richiesto un soggiorno minimo di due notti. Sconto del 15 per cento sulla tariffa per la terza notte); **pinetahotels.it** (Pineta Natural Detox: tre notti in mezza pensione e attività, da 279 € a persona); Parco Belve-

Sempre più strutture propongono **consulti medici** e hanno **équipe di esperti per trattamenti personalizzati**



dere Enrica, comuneprimiero.tn.it; masseria Torre Maizza (doppia b&b da 376 €, roccofortehotels.com). DoveClub propone tre giorni/due notti a Matera, in doppia b&b, con cene, visita guidata ai Sassi, un percorso Spa e tre ore in un centro yoga e meditazione, da 480 € a persona. Partenze libere; in omaggio iscrizione e assicurazione medico/bagaglio/annullamento, possibilità di cancellazione fino a una settimana dalla partenza. Info: doveclub.it, tel. 02.30.32.94.05

Check up totale

I dati dell'ultima edizione del *Global Wellness Economy Monitor* (per info: globalwellnessinstitute.org) dicono che l'Italia, con un giro d'affari annuale di quasi 15 miliardi di euro, si colloca nella *top ten* mondiale del turismo del benessere. Dal *wellness* può ripartire l'economia. Ma da questi indirizzi dello stare bene, sempre più luoghi della salute, può ricominciare al meglio anche la propria storia personale. Concedendosi una pausa nel bello. La nuova frontiera della rigenerazione passa dalle *wellness clinic* all'interno di hotel di lusso, in luoghi scenografici, con pacchetti di più giorni e il supporto medico in ogni fase della permanenza.

Il **Palace Hotel**, nella meravigliosa natura di Merano (Bz), vanta oltre vent'anni di esperienza nei programmi di cura e benessere basati sui principi del metodo *Revital-Detox for Longevity*. La proposta più innovativa è il *Revital Detox 3days+3days Revital@home*. Il pacchetto inizia con tre giorni di cura intensivi in hotel, tra analisi di laboratorio, trattamenti bioenergetici di idroterapia e fangoterapia, massaggi, controlli specialistici e camminate in gruppo. Obiettivo: agire sull'equilibrio tra mente e corpo, attenuare i sintomi da stress, bruciare le tossine. E a fine soggiorno la cura prosegue a casa con il supporto costante dei nutrizionisti del Palace e il kit consegnato alla partenza, con tisane e dessert, purè e vel-

Con la bella stagione, molti programmi di *remise en forme* possono essere svolti in mezzo alla natura





lutate liofilizzate: prodotti ipocalorici, ricchi di vitamine e sali minerali. L'inizio di un programma detox da portare avanti in autonomia.

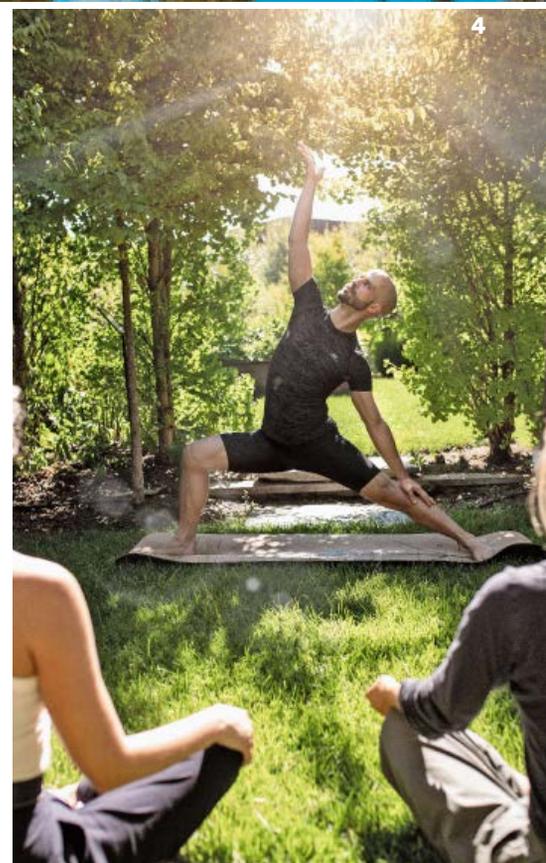
All'Ermitage Bel Air di Abano Terme (Pd) ci si concentra sul cuore e sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari con un programma *Medical Fit & Spa*, elaborato dopo un colloquio con un medico e una serie di analisi. Il tempo libero scorre tra la piscina, i trattamenti di benessere a base d'acqua e fango termale e i tour in bici sui Colli Euganei.

Alpine Detox è la ricetta del Lefay Spa Dolomiti di Pinzolo (Tn), tra le 30 migliori *Spa Destination* al mondo ai *Condé Nast Traveller Readers' Choice Awards* del 2020: un programma di cinque giorni per rigenerarsi. Alla base c'è il *Lefay Spa Method*, incontro tra la medicina classica cinese e quella occidentale, con fisioterapia, osteoterapia e trattamenti *à la carte*. Si parte con un check up per stabilire un programma completo e personalizzato. Si lavora in palestra e all'aperto, tra il circuito *running*, il percorso vita e un giardino energetico, per rilassare i muscoli in tensione, rivitalizzare quelli atonici, correggere la postura e ritrovare il benessere globale (anche sul piano estetico). Lo sport si abbina a terapie come la riflessologia plantare, i fito-impacchi drenanti, i massaggi energetici detossinanti, un'alimentazione sana per rimuovere le tossine di questi mesi e recuperare sonno ed energie. Si chiude la giornata nella Luna nel lago, la piscina talassoterapica interna, dove si galleggia, grazie all'alta concentrazione di sali di magnesio, per preparare corpo e mente al riposo rigenerante. Palace.it (*Revital Detox 3days+3days Revital @ home*, screening e trat-

1 | La sala Giardino d'inverno del **Palace Hotel di Merano (Bz)**, che offre un nuovo pacchetto antistress.

2 | La piscina dell'**Ermitage Bel Air**, ad **Abano Terme (Pd)**.

3-4 | Il parco di **Palazzo Varignana**, sui colli bolognesi di **Castel San Pietro**, dove si è seguiti da un *health coach*, e una **sessione di yoga**.





1

tamenti personalizzati da 2.250 € a persona, escluso soggiorno); palazzodivarignana.com (*In-forma retreat*, tre giorni in pensione completa e *health coach* per terapie personalizzate, da 1.188 € a persona); ermitagetherme.it (sette giorni in pensione completa, esami diagnostici e trattamenti personalizzati, da 1.740 € a persona); lefayresorts.com/it (cinque notti in pensione completa, ingresso alla Mondo Lefay Spa, undici trattamenti, da 1.990 € a persona).

La terapia del cuscino

Secondo uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology*, guidato dall'Università di Parma, chiusure forzate e *smart working* hanno cambiato il ciclo circadiano di più della metà degli italiani: si va a letto e ci si sveglia più tardi, si soffre d'insonnia, di risvegli frequenti, con conseguenti stanchezza diurna e, nei casi più gravi, depressione. Non mancano però i rimedi, tanto naturali quanto tecnologici, per tornare a riposare meglio. Senza ricorrere ai farmaci. Le app di *sleep tracking* monitorano durata e qualità del sonno analizzando il battito cardiaco e usando rilevatori di movimento, mentre a creare le condizioni del riposo perfetto ci pensa la *Sleep machine*, ordinabile online, che annulla i rumori fastidiosi, sostituendoli con suoni che favoriscono il relax. Nelle boutique degli alberghi **Westin Marriott** si possono acquistare i materassi a dieci strati e i cuscini che hanno reso famoso l'*Heavenly Bed*, il letto in cotone egiziano degli hotel della catena (europe.westinstore.com).

Vari esperimenti dimostrano che l'olio essenziale di lavanda può avere la stessa efficacia degli SSRI, una classe di psicofarmaci antidepressivi. Basta diffonderlo nell'ambiente, o regalarsi un bagno alla lavanda di Provenza nel silenzio della Spa del **Romantik Hotel Santer** di **Dobbiaco (Bz)**, specializzata anche in massaggi con cristalli, come il quarzo rosa, la pietra della calma, e l'avventurina, che, secondo la tradizione della cristalloterapia, favorisce tranquillità, gioia di vivere, ottimismo e pazienza. **Hotel-santer.com** (doppia in mezza pensione da 144 €).

Preparare la valigia

Un trolley pronto sarà il vero segnale che tutto è finito. Il 36 per cento degli italiani, secondo il *Travel Trend Report* della piattaforma per affitti Vrbo, vorrebbe riprendere a viaggiare più di quanto faceva pri-



2



3



Isolamento e *smart working* hanno causato la crescita di disturbi del sonno. Da curare con rimedi *green*

ma della pandemia. Il 40 per cento è pronto all'avventura della vita da sempre rimandata. La "viaggio-terapia" inizia a casa, pianificando, documentandosi, allenandosi per il trekking o il bicitour. Qualche idea? Innanzitutto, consultare tutti i giorni il sito viaggi.corriere.it, curato dalla redazione di *Dove*, e iscriversi alla *newsletter* per ricevere aggiornamenti su mete, tendenze, proposte di viaggio.

Altre ispirazioni possono arrivare dalle esperienze online di *Airbnb*, come il *virtual tour* con l'archeologo a Pompei o con l'esperto di cibo di strada a Palermo (Airbnb.it/s/experiences/online). Con la web tv di *Kel 12 National Geographic Expedition* si approfondisce il buddhismo con la sinologa Angelica Pastorella prima di volare in Tibet (kell2.com/webtv). La divertente app *Sherpa Tours* permette di teleguidare un avatar nelle più belle città, per ritrovarlo poi come guida in realtà aumentata quando si partirà davvero (sherpatours.com). Il viaggio dei viaggi a piedi, infine, si prepara anche solo passeggiando in centro, o con il docufilm che l'associazione *Va' sentiero* (vasentiero.org) ha dedicato al Sentiero Italia: settemila chilometri lungo tutta la Penisola.

Doveclub propone otto giorni sulla via Francigena, tra San Miniato a Buonconvento, dormendo in b&b e agriturismo. Prezzo da 715 € a persona in camera doppia, incluse tre cene e tutte le colazioni, il trasporto bagagli da tappa a tappa, mappe e tracce Gps, assicurazione medica e cancellazione gratuita fino a 15 giorni prima della partenza. Date libere. Info: doveclub.it, tel. 02.30.32.94.05. 



1-3 | L'atrio, la piscina interna e l'area trattamenti della Spa del *Lefay Spa Dolomiti* di Pinzolo (Tn).

4-5 | Una *loft suite* e la piscina panoramica esterna del *Falkensteiner Hotel Kronplatz*, a Brunico (Bz).