Tiratura: 279.715 Diffusione: 179.200

la Repubblica

Quotidiano

Raffaello Cortina Editore

Data 13-05-2021
Pagina 32/33
Foglio 1 / 3

Rep

Le Guide

Vacanze italiane/3

Alto Adige

▲ **Noi e il bosco** Passeggiata rilassante a piedi nudi nella foresta altoatesina: sono molte quest'anno le nuove proposte di barefoot e terapie silvestri per i turisti

La montagna che fa bene a mente e cuore

Andare a piedi nudi (barefoot) in val Casies o in val d'Ultimo, provare gli esercizi mindfulness nelle foreste o imparare le regole del respiro in valle Aurina. Ecco i luoghi (e i modi) per rigenerarsi

di **Manuela Mimosa Ravasio**

Nel libro *I luoghi che curano*, pubblicato pochi giorni fa da Raffaello Cortina Editore, Paolo Inghilleri, docente di Psicologia Sociale all'Università di Milano, scrive che la "piacevolezza ambientale" è uno dei fondamenti del benessere mentale e fisico. Gli effetti positivi dell'immersione nella natura sarebbero documentati da vari studi, e conforta sapere che l'equilibrio e l'energia ritrovati dopo una passeggiata nei boschi hanno una spiegazione fisiologica, visto che questa fascinazione per il verde funzionerebbe come "sistema automatico di regolazione", capace di "ricaricarci le batterie". Quella verso il mondo naturale, animale o vegetale che sia, è quindi un'attrazione istintiva, una vicinanza emotiva ancor prima che razionale. «Razionalità e coscienza consapevole servono a poco per sintonizzarsi con l'ambiente montano, e sarà per il lungo isolamento provato, ma il contatto quasi fisico con la natura è sempre più richiesto». Parole di Stefan Braito, che si definisce un "coach della montagna", e che accompagna adulti e bambini per i sentieri del Parco Naturale Puez-Odle alla scoperta della val di Funes e di sé stessi. «La pandemia ha accelerato il cambiamento già in atto nell'uso e consumo della montagna. Oggi c'è maggior desiderio di diventare un tutt'uno, di concepire anche una semplice escursione come una salita alla propria montagna interiore e conquistare una nuova libertà».

Tradotto in esperienza turistica, questo significa togliersi le scarpe e camminare a piedi nudi su ponticelli di legno, soffice muschio, pietre, pigne e sabbia, nei boschi e nei ruscelli, lungo i laghi e cascate. Negli anni, i percorsi dedicati al barefoot si sono così moltiplicati: ai Prati di Tesido in val Casies, nella valle di Racines, in val Isarco e val d'Ultimo. Si sfrutta, è scritto, la forza della natura per la contemplazione e la guarigione fisica ed emotiva.

«Percepire con i piedi l'umidità di un prato, il caldo delle pietre, il freddo di un corso d'acqua, è una scossa rivitalizzante. E anche se

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

Raffaello Cortina

la Repubblica

Quotidiano

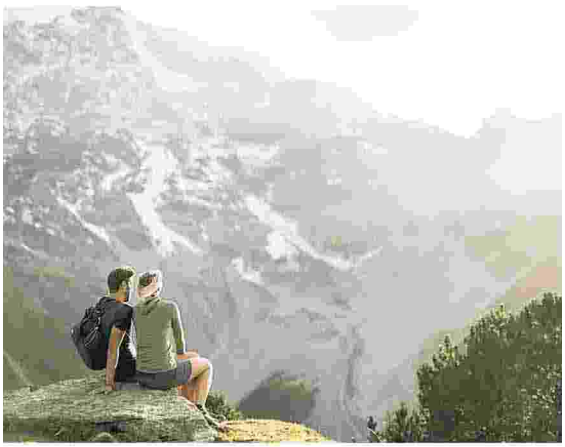
Raffaello Cortina Editore

Data 13-05-2021
Pagina 32/33
Foglio 2 / 3

all'inizio bisogna sapere come appoggiare il piede, lavorare su equilibrio e postura, fare attenzione alla corrente, il barefoot è adatto a tutti. La sfida è se mai quella di affrontare, oltre ai percorsi ad hoc, i normali sentieri riservati al trekking», dice Andrea Bianchi, fondatore de Il silenzio dei passi, prima scuola italiana di barefoot hiking che organizza corsi e seminari, e autore di diversi libri sul tema. E sull'onda del barefoot e dell'immancabile bagno di foresta che prende spunto dal giapponese Shinrin-Yoku (tantissimi, da Naz Sciaves a Merano e San Genesio, gli hotel che lo propongono), anche la tradizionale passeggiata Kneipp si rinnova. A Villabassa, c'è il primo villaggio Kneipp für mich® d'Italia con tanto di alberghi certificati: oltre al classico percorso, bagni per braccia e viso, passeggiate sulla rugiada di prati di alchemilla, impacchi di argilla. In val Gardena, lungo il rio Anna, il circuito si inoltra nel bosco, con panchine e amache, mentre a Maranza si sfruttano le acque fredde e movimentate dei torrenti. Pratiche semplici che ci si può "portare a casa". Secondo le analisi del Global Wellness Institute, infatti, quello che si chiede oggi a una vacanza all'insegna del benessere è avere la possibilità di sperimentare nuovi comportamenti per imparare come vivere meglio. Ed è indicativo che, oltre al "banale" cammino a piedi nudi, il nuovo benessere si concentri anche sul "normale" respiro. In valle Aurina, dove fino a fine giugno si terranno gli eventi del *Mindful Mountain Days* e a luglio i *Mountain Paradise Yoga*, gli Hotel Respiration Health garantiscono un team di specialisti per chi ha problemi di allergie, ma anche chi non ha particolari sofferenze, scopre nella gestione del respiro consapevole la strada maestra per la routine olistica del benessere. Esercizi mindfulness nelle foreste alpine o in alta quota, escursioni climatoterapeutiche che sfruttano i particolari microclimi delle cascate (la qualità dell'aria fresca di quella di Parcines è per esempio certificata dall'Università di Monaco di Baviera), camminate mattiniere accompagnate da respirazione profonda (in val d'Ultimo, guida d'eccezione è la terapista Bernadette Schwienbacher). Ma anche sessioni quotidiane di Tai Chi e Qi Cong sul prato delle malghe, per rinforzare la concentrazione, come se la desiderata rigenerazione dovesse ridisegnare l'intera quotidianità. Una quotidianità che deve fare ancora i conti con la pandemia, così, con il solito pragmatismo che contraddistingue l'Alto Adige, in attesa dell'entrata a regime del Green Pass europeo, la Regione introduce il *CoronaPass Alto Adige* per consentire a tutti di accedere con sicurezza ai locali, dai ristoranti e alberghi, ai negozi e musei. Il tampone, un test rapido antigenico nasale gratuito da realizzare nei diversi punti presenti sul territorio, dovrà essere fatto entro le settantadue ore precedenti. Il QR code ricevuto via posta elettronica dovrà essere presentato, digitale o cartaceo, all'ingresso dell'accesso delle strutture.

www.suedtirol.info.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Il saluto al sole
Lo yoga è una delle pratiche più diffuse in alta quota
Al centro: relax di coppia tra le vette del Parco Nazionale dello Stelvio
Qui sopra: percorso Kneipp Rudlbach a Tesido, in val Casies (Alto Adige)

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

la Repubblica

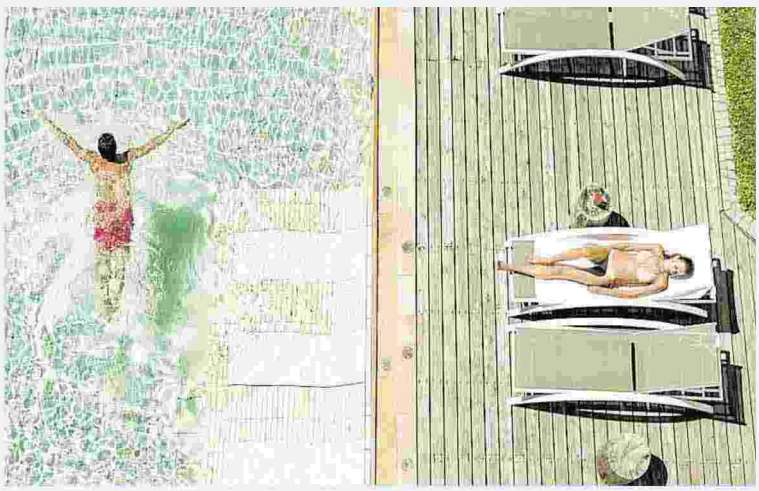
Quotidiano
Raffaello Cortina Editore

Data 13-05-2021
Pagina 32/33
Foglio 3 / 3

Falkensteiner Hotel

Dai bagni con vista all'arrampicata: l'accoglienza è "adult only"

Da soli, in coppia, in famiglia. Contemplativo o dinamico. Le declinazioni del benessere sono tante, dare una formula unica per tutti, improbabile. Ormai anche nel Belpaese si parla, per esempio, senza sensi di colpa di hotel *adult only*, ché una vacanza senza figli può essere un buon punto di ri-partenza. È il caso del Falkensteiner Hotel&Spa Anterselva, affacciato sul lago più grande dell'Alto Adige, in cui i più coraggiosi possono nuotare come tonificante alternativa alla piscina, e del Kronplatz (apertura 28 maggio), nuova architettura firmata da Matteo Thun, che offre tour adrenalinici in parapendio ed elicottero, e una nuova figura, l'Experience Concierge, che dispenserà consigli per escursioni non comuni. Nelle Spa Acquapura, massaggi, impacchi e bagni rituali eseguiti con ingredienti naturali sudtirolesi, prodotti che profumano di bosco e che promettono di ricondurci al nostro bioritmo. Insieme a passeggiate e sessioni di yoga sempre nel bosco (offerte, due volte la settimana, agli ospiti di tutti i Falkensteiner altoatesini), aperitivi tra gli alberi, camminate alla ricerca di erbe selvatiche fino alla piantumazione di un albero che porterà il proprio nome. Più attivo il concetto di benessere di casa al Sonnenparadies (apertura 1° giugno), al Falkensteinerhof a Valles. Qui il relax si abbina ad arrampicate, trekking all'alba per esplorare le montagne, percorsi down hill sul Plan de Corones, gite in bici (elettrica e non) alla Via dei Mulini e alle scenografiche cascate di Campo Tures. E poi roccia, paracadutismo, rafting, canyoning e kajak. Nell'area di Rio Pusteria le escursioni al Passo Furcia si concludono con yoga al tramonto e, per tutti, il relax della sauna finlandese con vista sui monti. www.falkensteiner.com. - **m.m. r.**



▲ **Remise en forme**
Al Falkensteiner Hotel & Spa Anterselva l'acqua è uno degli elementi vitali per la remise en forme

▲ **Energia pura**
Un'ospite dell'Adler Spa Resort Dolomiti abbraccia il tronco degli alberi dopo un percorso di forest bathing

Adler Lodge e Resort

Profumo di larici, yoga e paesaggi: l'ospitalità secondo natura

Ad accogliere gli ospiti che arrivano all'Adler Lodge Ritten c'è un tiglio gigante. L'ha voluto piantare lì il giardiniere "di casa", Martin Messner, che lo ha fatto arrivare, con tanto di zolla, su un enorme mezzo con rimorchio. È un modo per far capire che il primo benvenuto è quello della natura, e che sarà la natura il leit motiv della vacanza. La vedi dagli chalet ai margini del bosco, dalle suite, dal main lodge, dall'inifinity pool, dal ristorante. E anche dentro, con i raffinati lavori del maestro falegname Michl Harder, le sculture in legno, draghi e aquile misteriose, dell'artista gardenese Markus Delago, è tutto un profumo di larici e abeti, mentre nei giardini con alberi ed essenze locali, l'intervento umano sembra scomparire.
Come negli altri hotel Adler presenti in Alto Adige (oltre sull'altopiano di Renon, lo Spa Resort Dolomiti in val Gardena con un grande parco privato e il Lodge Alpe in Alpe di Siusi), è l'abbraccio del paesaggio la prima "cura". Prati, boschi, montagne, corsi e specchi d'acqua, sono gli ingredienti principali di una rigenerazione fisica e mentale. Le attività, i retreat guidati da esperti che si alternano nei vari momenti dell'anno, sono una sorta di accompagnamento. Dal Jivamukti Yoga con Jutta Mele-Maurer (al Ritten dal 6 al 13 giugno), per disintossicare corpo, mente e spirito con asana, musica, e poesia; al forest bathing in compagnia di Annemarie Sanoner (al Dolomiti tutto l'anno), che conduce tra i profumi e i suoni degli alberi guidando anche esercizi di mindfulness e respirazione, fino al pilates mescolato con passeggiate, alle pratiche di rilassamento e gestione del respiro, e al servizio Med (allo Spa Resort Balance in Val Gardena) che propone programmi olistici seguiti da un team di medici. www.adler-resorts.com. - **m. m. r.**

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina