



BENESSERE



Forest Bathing: la nuova tendenza delle vacanze benessere

Arriva dal Giappone ed è la nuova tendenza in fatto di vacanze benessere. Stiamo parlando dello Shinrin-Yoku, Forest Bathing in inglese. Consiste nel trarre giovamento dall'atmosfera dei boschi. Immergersi in un bosco e viverne colori, odori, sensazioni, suoni è un beneficio per la mente e il corpo. Studi scientifici hanno dimostrato che la pratica giapponese allevia lo stress, protegge il sistema immunitario, migliora la creatività e il sistema cardiovascolare. Ecco dove praticarla **a cura di Tiziana Conte**

In Giappone “farsi un bagno nel verde” è una vera e propria pratica di benessere con percorsi dedicati, che dal paese del Sol Levante si sta diffondendo in diverse zone del mondo. Alcuni studiosi ritengono che i benefici derivino dal respirare le sostanze rilasciate dalle piante per proteggersi dagli insetti, altri dagli effetti positivi che il contatto con la natura ha sull'umore e sulla mente e di conseguenza sulla salute.

L'Oasi Zegna

Sulla scia del grande successo delle iniziative legate alle fioriture dei rododen-

dri e per assecondare la richiesta di destinazioni turistiche adatte alle famiglie, agli appassionati di turismo active e green e al segmento (peraltro in forte crescita) di turisti interessati al benessere inteso come cura del corpo e dello spirito, l'Oasi di Zegna arricchisce le iniziative con passeggiate attraverso il Bosco del Sorriso, un percorso nella natura per ritrovare energia e forza vitale. Recenti studi hanno rilevato che l'uomo e le piante emettono campi elettromagnetici e quelli emessi dagli alberi, in certe condizioni, sono in grado di influire sullo stato energetico di ogni organo del cor-

Il Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva è il punto di partenza per escursioni tra laghi, cime dolomitiche e parchi

po umano. In quest'ottica, il Bosco del sorriso è stato monitorato con il metodo Bioenergetic Landscape elaborato dal professor Marco Nieri. Il percorso di quasi 5 km consente di godere a pieno di questi benefici: camminare fra gli alberi del Bosco del Sorriso consente infatti di ritrovare serenità e armonia interiore, oltre che di immergersi in un paesaggio naturale di grande fascino. «Puntiamo sulle caratteristiche intrinseche dell'ambiente naturale dell'Oasi e su una valorizzazione sostenibile delle sue risorse, ambientali, culturali e gastronomiche - racconta Anna Zegna, che prosegue - Fra i nostri obiettivi c'è l'aumento del numero degli arrivi all'Oasi Zegna scommettendo su una proposta turistica e culturale di qualità, che spazia dalle mostre ai trekking, dai percorsi in bicicletta allo sci, fino a iniziative più di nicchia legate allo yoga, alla meditazione e al forest bathing: offriamo un prodotto adatto a diversi target, uniti però dal fil rouge dell'immersione in un ambiente naturale incontaminato a due passi da Milano e Torino». Nei prossimi mesi verrà dato nuovo impulso alle collaborazioni con gli operatori del Consorzio Turistico Alpi Biellesi e con l'Hotel Bucaneve, punta di diamante dell'area protetta che, in seguito ad alcuni importanti investimenti fatti nei mesi passati, è pronto ad accogliere i turisti. Con la sua area wel-

ness e la sala meeting dotata di tutte le attrezzature tecnologiche necessarie ad accogliere workshop e convention, il Bucaneve rende l'Oasi Zegna una meta ideale per il MICE e l'Incentive, in particolare modo per aziende che vogliono dare vita ad eventi esclusivi e fuori dall'ordinario.

Nella Valle Isarco

Le fragranze dei pini silvestri abbracciano il laghetto naturale di Flötscher Weiher, gli aironi si posano sull'acqua, il bosco circonda il Seehof Nature Retreat di Naz (BZ), vicino Bressanone, ritiro perfetto per un soggiorno dove gli elementi naturali si ritrovano anche all'interno di questo 4 stelle superior che dialoga con l'ambiente in cui è immerso. La colazione si può fare all'aperto sul pontile in riva al laghetto e da qui si apre l'accesso diretto alla Spa con piscina infinity riscaldata esterna, sauna finlandese e biosauna panoramiche e bagno turco. Al mattino, la colazione si può gustare sul pontile del laghetto, ascoltando il suono degli uccelli. La Spa propone trattamenti con erbe del territorio, come melissa, citronella, arnica, calendula, malva. In questo regno green, si può partire per escursioni a piedi o in bicicletta, per tour in e-bike. Tante attività nella natura, dalla ginnastica ai trekking, fino allo yoga con meditazione, nel bosco. (www.seehof.it)



Il Seehof Nature Retreat di Naz propone tante attività nel bosco che lo circonda: trekking, yoga e meditazione



L'eco B&B Il Richiamo del Bosco (PR) si apre, con le sue ampie vetrate, al mondo verde che lo circonda

Nei Boschi di Carrega

I profumi degli alberi di castagno, dei faggi e delle querce invadono l'aria nel Parco Regionale dei Boschi di Carrega (PR), lungo i sentieri in cui anche la duchessa di Parma Maria Luigia amava passeggiare. Il primo parco protetto dell'Emilia Romagna consente un'immersione tra 1100 ettari di rigogliosa vegetazione, in cui andare alla scoperta di scoiattoli, upupe e caprioli, a soli 15 km dalla città. In totale sintonia con l'ambiente naturale l'eco B&B Il Richiamo del Bosco (PR) si apre con le sue ampie vetrate al mondo verde che lo circonda. Due ama-

che sotto il grande portico, le biciclette per fare escursioni nella natura, un dojo per rilassarsi o fare esercizi e la colazione biologica, rendono ancora più rigenerante il Forest Bathing. (www.ilrichiamodelbosco.it)

Nei boschi dell'Umbria

Sull'antica strada che collega Gubbio con Perugia, La natura avvolgente della tenuta del Castello di Petroia (PG) accoglie gli ospiti con paesaggi verdi mozzafiato dall'alto della sua collina boscosa. Qui si possono percorrere 20 km di sentieri, tutti collegati tra loro, tra querce, cerri secolari, piante di pini e salici, una foresta di 12 ettari dove regna la biodiversità. Distese di uliveti circondano la piscina e rendono Il Forest Bathing un'esperienza ancora più esclusiva. Qui si respira la storia millenaria che racconta di gesta vicende medievali e della nascita di Federico da Montefeltro. (www.petroia.it).

Nelle foreste della Val Pusteria

Cime dolomitiche, boschi fiabeschi, praterie ad alta quota, malghe e rifugi da scoprire: i sentieri alpini della Val Pusteria offrono una miriade di itinerari per praticare il Forest Bathing ogni giorno in modo diverso. Il comprensorio Gitschberg Jochtal noto come "Almenregion", area delle malghe, è ad un passo da Valles (BZ), dove l'Hotel & Spa Falkensteinerhof è al centro di percorsi da trekking e cam-

Il Castello di Petroia (PG) accoglie gli ospiti con paesaggi verdi mozzafiato dall'alto della sua collina boscosa



mini tra le cime costellate di alpeggi. Da qui parte anche il sentiero per la Malga Fane, caratteristico villaggio a 1.739 metri di altitudine, da cui proseguire fino al Lago Selvaggio, il più profondo dell'Alto Adige ad oltre 2.500 metri. Si organizzano escursioni nei suggestivi luoghi della valle, tra cui un percorso sullo Jochtal (www.falkensteiner.com/it/hotel/falkensteinerhof). Fuori dalle solite rotte e circondato da boschi eleganti, il Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva a 1.600 metri è il punto di partenza per escursioni tra laghi, cime dolomitiche e parchi naturali. Camminando dall'hotel si raggiunge il Lago di Anterselva, il terzo più grande dell'Alto Adige e si apre la rigogliosa vegetazione del parco naturale di Vedrette di Ries-Aurina. (www.falkensteiner.com/it/hotel/antholz).

Parco Nazionale dello Stelvio

I colori del Parco Nazionale dello Stelvio, in Val di Sole, con i suoi larici e alberi di pino cembro dalle punte aguzze, abeti rossi ed esemplari di abeti bianchi, sono armonia per gli occhi, gli odori dei boschi balsamo per la mente, i suoni musica per l'anima. È abitato da cervi e da una popolosa fauna alpina, da scoprire a partire dal Kristiania Leading Nature & Wellness Resort di Cogolo di Pejo (TN), in Trentino, avvolto dalle forme degli alberi della terra dei laghi. L'albergo, che fa dell'ecologia una delle sue virtù, porta le erbe e



le essenze del Parco all'interno del centro benessere, per farne preziosi trattamenti (www.hotelkristiania.it).

Immersioni dolomitiche

Alberi di pino mugo, abete rosso, larice ed un ricco sottobosco di mirtilli e rododendri. Sono le meraviglie del Parco Naturale Fanes - Sennes - Braies, intorno all'Excelsior Dolomites life resort di San Vigilio di Marebbe (BZ), nel cuore delle Dolomiti, in cui praticare Forest Bathing attraversando scenari sempre diversi, tra cime, laghi, cascate e paesaggi estasiati. Le essenze della natura d'alta quota si ritrovano anche nel Castello di Dolasilla, centro benessere a 5 piani, e si respirano con un "bagno nel verde" della vasca idromassaggio, panoramica, sotto il cielo d'estate. (www.myexcelsior.com).

Il Kristiania Leading Nature & Wellness Resort di Cogolo di Pejo utilizza le erbe del Parco dello Stelvio per trattamenti benessere



Le meraviglie del Parco Naturale Fanes - Sennes - Braies circondano l'Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe