

Barefooting

I luoghi dove praticarlo e dove prendersi cura dei propri piedi

Dona un senso assoluto di libertà e soprattutto fa bene alla salute. È il barefooting, camminare a piedi nudi, l'ultima moda lanciata dalle star del cinema che si è trasformata per molti in una vera e propria filosofia di vita. Ecco dove praticarlo in vacanza e gli alberghi che si prendono cura dei nostri piedi

➡ Coti



In alto, le dune della spiaggia Su Giudeu, di Chia, accessibili a piedi nudi dall'Hotel Aquadulci. Qui sopra, le Sorgenti delle Streghe nel *Bosch Curasoa* (in ladino "bosco guaritore") per la gioia e benessere di grandi e piccini

Il contatto diretto con la terra fa bene, migliora la circolazione, la termoregolazione, la salute della schiena, soprattutto se si cammina su un prato erboso e bagnato dalla rugiada o sulla sabbia. Quale momento migliore per praticare il barefooting, quindi, se non in vacanza? Sono sempre più numerosi gli alberghi che si sono dotati di percorsi ad hoc e trattamenti specifici per il piede da cui dipende il benessere di tutto il nostro corpo. Dalla montagna al mare ecco alcuni spunti per

una vacanza senza scarpe. Fra le selvagge dune della spiaggia **Su Giudeu di Chia** (CA) l'**Hotel Aquadulci**, (www.aquadulci.com) quattro stelle di 41 camere, modellato in legno e cotto è collegato al mare da un sentiero che riunisce quattro terreni diversi in grado di donare quattro piacevoli sensazioni da provare una dopo l'altra: calpestando l'erba soffice e fresca del giardino all'inglese, passando sulla superficie lignea della passerella che attraversa il parco, affondando i piedi nelle bianche e morbide dune sabbiose per poi farsi accarezzare dalle onde sulla battigia. E poi piacere, ma anche ritrovato benessere da provare con la riflessologia plantare praticata da abili mani che esercitano profonde pressioni in grado di stimolare gli organi e ripristinare l'equilibrio dei meridiani energetici.

Fra ciottoli lavici e soffici prati

Sul Golfo di Policastro, dove ogni cala è una sorpresa, sempre più spose scelgono angoli mozzafiato per il loro "Sì" senza tacchi al tramonto. E poi ci sono i ciottoli lavici della **Spiaggia Nera**, un luogo di



origine vulcanica dove togliersi le scarpe è un'esperienza da provare. A pochi minuti, l'**Hotel Villa Cheta Elite** (www.villacheta.it) ha creato un percorso più soffice: tutt'intorno alla piscina, in un parco erboso fra gelsomini e bouganville per il piacere anche del nostro olfatto. Ovviamente ogni calzatura è vietata.

Il più famoso tra tutti i viaggiatori scalzi è San Francesco, ed oggi è possibile ripercorrere il sentiero del Santo lungo il **Percorso Francescano per la Pace**, che unisce Gubbio ad Assisi, e passa accanto al **Castello di Petroia** (PG), autentico maniero medievale (www.petroia.it), oasi che si apre su ampie vallate, tra boschi e pascoli. Ed è naturale spogliarsi delle scarpe e camminare nella tenuta, meglio se di primo mattino, con le foglie bagnate di rugiada, e così percorre quella strada che dal maniero conduce alla piscina.

Dalle onde alle vette

Dal mare alle montagne, nell'area vacanze **Alpe di Siusi (Seiser Alm/Südtirol)**, tra i miracoli della natura del "**Bosch Curasoa**" (dal latino "curare") a **Saltria**, dove sgorgano sorgenti di zolfo dalle proprietà benefiche per percorrere, rigorosamente scalzi, il sentiero delle "**Sorgenti delle streghe**", di oltre due chilometri, a contatto con le foglie del bosco, la terra, la pietra, tra scenari naturali, monumenti di pietra, radure e paesaggi paludosi. A condurvi alla scoperta di questi luoghi che sembrano incantati, una guida speciale, che diverte anche i bambini: è la strega "**Curandina**", che indica la via da seguire alla scoperta dei diversi ambienti naturali e delle tante specie vegetali ed animali. Sempre a chi ama la montagna e mette a dura prova i propri piedi, il **Beauty & Wellness Resort Garberhof di Malles** (BZ), 4 stelle supe-

rior (www.garberhof.com) ha giardino wellness di 6mila mq con percorso Kneipp dove camminare alternando caldo e freddo, stimolare la circolazione, sentirsi leggeri. E mentre si cura l'affaticamento del corpo, si aiuta anche lo spirito con una spettacolare vista sulle Dolomiti. Da provare anche il **Padabhyanga**, massaggio plantare ayurvedico che ha un effetto molto distensivo ed equilibrante su tutto il corpo, agendo sui punti cruciali delle principali funzioni organiche e sugli apparati ad esse collegati. Riattiva la circolazione e rimedia agli squilibri responsabili di piedi gonfi e ritenzione di liquidi alle estremità.

Sogno birmano

Ha una storia che viene da lontano il trattamento, o meglio il rituale, riservato ai piedi e praticato nella **CXI SPA al Lido Palace di Riva del Garda** (TN) (www.lido-palace.it). Prende spunto dai pescatori birmani che lavorano in equilibrio su un solo piede perché l'altro deve orientare la barca e le mani devono essere libere per catturare i pesci con la rete. Da un'estremità all'altra concentra la propria azione sugli arti inferiori, levigandoli dolcemente e prendendosene cura attraverso manualità orientali e prodotti capaci di offrire una sensazione di incredibile leggerezza; profumi dei tropici insieme a miele, rosa e zenzero esfoliano e rendono morbidi i piedi. Olio di carota e fico d'india nutrono e donano freschezza. ■

A sin.: al Lido Palace di Riva del Garda, nella CXI SPA i trattamenti sono veri e propri rituali.

Sopra: Alpe di Siusi, nei pressi di Saltria, a piedi nudi sul fieno per un pieno di benessere.

A fianco: il bel Giardino Wellnes del Resort Garberhof di Malles dispone anche di un percorso kneipp