

MINDFUL travel

Ritrovarsi, rigenerarsi
nella natura,
seguendo itinerari
lontani dal turismo di
massa. Fra spa,
deliziosi ristoranti,
gite "slow" nel verde

Chi lo ha detto che le vacanze estive, soprattutto quelle d'agosto, devono essere un "tour de force" da percorrere facendosi largo fra le file di ombrelloni o in coda in località da "selfie" di massa? **La nuova tendenza è un viaggio rilassato e indulgente** in cui staccare senza obblighi, raggiungendo destinazioni scelte con cura e forse più "segrete". Fra spa, piscine, deliziosi ristoranti, il verde di boschi e il blu del mare.



un'oasi di relax

nel Sannio

Il Sannio, nell'entroterra nord-orientale della Campania, in provincia di Benevento, è un angolo di eccezionale bellezza di questa regione generosa. Poco lontano da Napoli e dalla Costiera ma con un carattere tutto suo: verdissimo, con le sue colline boschive, i vigneti, le valli fluviali. E bei borghi, da Sant'Agata dei Goti, a Cerreto Sannita, a Telese, conosciuta fin dall'Ottocento per le sue acque termali. Proprio nelle vicinanze di Telese, immerso in un bosco, fra frutteti e uliveti, c'è **Aquapetra Resort & Spa, luogo ideale per rilassarsi e sognare.** Il resort è nato dal restauro

attento e rispettoso di **un antico borgo rurale di cui conserva il fascino, da vivere dall'alba al tramonto.** Gli ambienti sono ricavati nelle casette in pietra e distribuiti lungo cortili, archi e passaggi da attraversare come i sentieri delle fate. Le accoglienti **camere e suites**, alcune con una vista spettacolare sui monti, **combinano dettagli di design e tocchi vintage.** Raffinato e originale il cibo della **Locanda del Borgo**, stella Michelin. Mentre **alla spa il relax si fa assoluto** con i trattamenti Bakel, all'insegna della clean beauty. **Info: www.aquapetra.com**

alla ricerca di noi stesse

Mindful travel vuol dire viaggiare alla ricerca di noi stesse, per rilassarci e rigenerarci. Magari in coppia, perché condividere un tramonto o, perché no, un trattamento spa in un resort raffinato, è bellissimo. Ma anche da sole per qualche giorno di sano egoismo. Niente mete da overtourism, però. Meglia angoli d'Italia più di nicchia, tutti da scoprire. Come il Sannio, in Campania, con le sue acque termali, i suoi vini e cibi locali che sembrano pensati per regalare qualcosa in più a mente e corpo. O la Val Venosta, in Alto Adige, con i suoi panorami e i suoi hotel ultra-comfort. O la Val di Noto o le lagune di Chia.



FUGHE DI BENESSERE



Distendersi in una raffinata dimora di campagna



giorni stile vintage in Val di Noto

La Val di Noto, nella parte sud-orientale della Sicilia, ha nella sua storia una data decisiva: quella del terremoto del 1693. Dopo questo evento distruttivo gran parte dei principali centri fu ricostruita secondo i criteri urbanistici e architettonici del tardo barocco. Così presero forma le magnifiche città della zona: **Noto, Ragusa Ibla, Modica**. Un soggiorno di charme si può fare a **Baglio Occhipinti**, nella campagna di Vittoria, in provincia di Ragusa,

caseggiato agricolo del seicento finemente recuperato. **Oggi la proprietà comprende dieci ettari coltivati secondo criteri biologici e dodici raffinate camere e suites**. I soffitti e i pavimenti originali rimangono visibili, mentre mobili di famiglia e oggetti moderni e antichi **costruiscono spazi ricercati e intimi, differenti l'uno dall'altro**. Si possono fare passeggiate a cavallo o visitare città barocche e siti archeologici. **Info: www.baglioocchipinti.it**



Il design contemporaneo si unisce al comfort in un esclusivo hotel adults only

Campi coltivati, i bellissimi e celebri **meleti, pascoli d'altitudine, boschi, laghi alpini** e gruppi montuosi di oltre tremila metri: **è il territorio unico dell'Alta Val Venosta, in Alto Adige**. Qui le antiche tradizioni e le architetture alpine, come i masi, convivono con il design più innovativo e raffinato. È quello che accade all'**Hotel Weisses Kreuz**. La struttura,

“me time” rigenerante in Val Venosta

adults only, è uno spazio elegante dove **rigenerare mente e corpo** godendo di un clima che rimane mite anche d'estate e di ambienti pensati per il relax più assoluto. Come l'**infinity pool**, dove si può rimanere immersi perdendosi con lo sguardo verso l'**Abbazia di Monte Maria**, dedicandosi un piacevole “me-time”. Dal Weisses Kreuz si possono esplorare i territori circostanti: dal centro di Burgusio si snoda la **pista ciclabile Via Claudia Augusta** e, a pochi chilometri, i **Laghi di Resia e di San Valentino alla Muta** sono perfetti per le passeggiate. Momenti di benessere che si completano, in hotel, al **Ristorante Mamesa**, dove l'alta cucina reinventa la tradizione altoatesina in un percorso sensoriale audace. **Info: www.weisseskreuz.it**



perdersi fra dune e lagune a Chia e nel Sulcis

Una zona modellata dal vento e dal mare con dune sabbiose, stagni costieri, promontori granitici e macchia mediterranea: questa è la **costa sud-occidentale della Sardegna**. Chia, in provincia di Cagliari, è uno dei punti più belli per le grandi spiagge, le **lagune interne, i siti nuragici e gli insediamenti fenicio-punici come Nora e Bithiao**. Proprio qui si trova l'**Hotel Aquadulci**, a poca distanza dalla spiaggia di

Su Giudeu. Il mare si raggiunge a piedi attraverso una passerella che costeggia lo stagno, habitat di fenicotteri rosa e di numerose specie migratorie. Il nome Aquadulci riprende l'antica denominazione del luogo e **richiama la presenza di acqua sorgiva, preziosa sull'isola**. La struttura, con i suoi edifici bassi, è in amoniosa continuità con il paesaggio. **Solo quarantuno luminose camere che si affacciano sul verde o sulla piscina**. Dall'hotel si organizzano passeggiate a cavallo, escursioni in mountain bike, quad e gite in barca per conoscere il territorio in libertà. **Info: www.aquadulci.com**

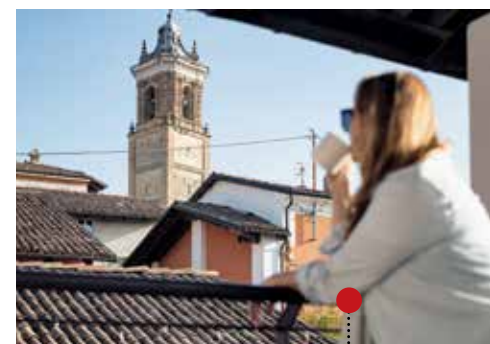
Appeal isolano e quasi esotico, fatto di vento e sole senza dimenticare un mare cristallino



a caccia di panorami nelle Langhe



Terra di vini pregiati, ma non solo, le **Langhe, in Piemonte, nella parte meridionale della provincia di Cuneo**, meritano una visita anche in estate, quando forse sembrano una meta insolita. La natura della zona, infatti, mostra un lato inedito e bellissimo con le sue dolci colline ricoperte dai vigneti, con l'uva non ancora raccolta e con la fioritura della lavanda. Da esplorare in bicicletta, seguendo le strade secondarie che collegano aziende vitivinicole, castelli, pievi romaniche e cittadine ricche di fascino. **Per soggiornare nel mood del luogo c'è Uve Rooms & Wine Bar, nel centro storico di La Morra, uno dei paesi più conosciuti delle Langhe**. La struttura si affaccia sulla via principale del borgo, a pochi passi dalla chiesa di San Sebastiano. Le sue **otto camere e suite, il ristorante e il wine bar** sono stati ricavati all'interno di un edificio



Vivere la vita della terra dei vini in un edificio storico

storico del borgo, del quale rimangono colonne e capriate. **Ogni camera è dedicata a un'etichetta locale, dal Barbera al Barolo**. Uve ospita anche mostre e installazioni artistiche temporanee. **Info: www.uvelanghe.it**

Lucia Fino

