

LONGEVITÀ

Fermare il TEMPO

Si può fare tanto per cercare di vivere meglio. Ecco qualche idea "fuori dal mondo" per invertire la rotta. E per ritrovare una sana leggerezza dell'essere. Anche a casa

Testi di PAOLO GALLIANI

Certe decisioni non sono mai casuali. Arrivano un attimo dopo la consapevolezza: troppo stress, troppa velocità, troppo tutto. E allora, giusto rimediare: per recuperare energia, pensieri biodegradabili e una condizione fisica e mentale appagante. Per nulla facile, ma incoraggia a uscire allo scoperto; a rimettersi in gioco; a ritrovare la leggerezza dell'essere. Anche a stabilire un rapporto empatico e tattile con la natura, spesso lasciata fuori dalla porta di casa.

La via per una *full immersion* di più giorni conduce fra i paesaggi delle **Dolomiti Friulane**, in una delle micro-regioni meno addomesticate, la **Val Tramontina**, "gradiente di *wilderness*" e territorio elettivo dell'associazione **Ri-Natura** per le sue esplorazioni *green*: la camminata consapevole nei boschi per intercettare le essenze emanate dagli alberi; la passeggiata a piedi nudi nel sottobosco di una faggeta per ristabilire il contatto con la terra senza la mediazione isolante delle scarpe. Variazioni sul tema del *forest bathing*, seguite dall'azione rigenerativa di un'inconsueta nuotata in laghetti di montagna come le cosiddette **Pozze Smeraldine**, che il quotidiano inglese *The Guardian* ha indicato tra le più sorprendenti *wild swimming destination* d'Italia. Perché se è vero che non conta il tempo che passa ma solo il tempo che conta, non c'è niente di meglio che dedicarlo ad attività che esorcizzano ansia e fatica; favoriscono la produzione di dopamina, molecola del piacere che dà una sensazione di ricompensa; e predispongono ad una maggiore longevità, e non solo come traguardo anagrafico. Del resto, siamo quello che viviamo. Anche quello che scegliamo di essere, spiega **Francesca Carbotti**, psicologa e psicanalista sull'asse Milano-Parigi: "Non è un momento facile. Non lo è stato durante la pandemia. Non lo è nemmeno adesso, con un'attualità che costringe a fare i conti con nuove paure e incognite. Ma una cosa è evidente: rispetto al passato c'è più attenzione alla *mindfulness*, alla cura di sé, alle emozioni. E c'è comunque una ritrovata voglia di non subire gli eventi ma di affrontarli. Per cambiare, crescere. In qualche modo, essere più felici". Come dire: lo stacco mentale aiuta a evadere dalla prigione emotiva in cui siamo spesso rinchiusi.

Il potere degli alberi e quello dell'acqua

E allora tutto può contribuire. Anche sperimentare la *remise en forme* che stimola il sonno profondo e riposante al **Forestis di Bressanone**, luxury retreat circondato da un bosco a 1.800 metri di altitudine, affidandosi alla *Silent Room* dove scoprire il potere rilassante dei legni tipici dell'Alto Adige e alla *Cerimonia del Cerchio degli Alberi* a base di massaggi terapeutici e sonorità emozionali a contatto con specie arboree ricche di energia come l'abete rosso e il pino mugo. Vale la pena anche andare oltre frontiera ed entrare nell'universo energetico di **Lily of the Valley**, elegante rifugio disegnato da Philippe Starck e immerso in un angolo di natura incontaminata del **Parco nazionale di Port-Cros**, sulla costa mediterranea della Francia, dove l'apprendimento di un nuovo stile di vita passa per attività che risvegliano il tono muscola-



re ed esaltano il potere riparatore dell'acqua, tra sedute di yoga all'alba sulla spiaggia, corse in riva al mare e proposte gourmet equilibrate ma gustose perché il regime alimentare indicato dal nutrizionista Jacques Fricker è legato alla nozione di piacere più che alla frustrazione. E diventa rassicurante posare i propri bagagli mentali all'**Aquatio**, albergo diffuso tra i Sassi di **Matera**, con camere ricavate nelle grotte di calcarenite valorizzate dagli arredi fluttuanti pensati dall'architetto Simone Micheli e una Spa onirica dove il rituale del sonno si alterna a quello delle pietre calde di sale himalayano detossinante e ad antiche pratiche di medicina tibetana per ritrovare l'armonia smarrita. Un origami di effetti benefici. Lo stesso che fa capolino nel report *Wellness Index 2023* by *MindBody* realizzato negli Stati Uniti sulla nuova concezione di benessere, definita dalla possibilità di condurre una vita sana, appagante, non effimera. E duratura.

E, allora, meglio rallentare. Perché correre in modo insensato non è saggio. Riflessione istintiva nella radura piemontese della **Valpellice**, tra le Alpi Cozie, dove si trova **Casa Payer**, residenza di campagna e presidio di turismo dolce. Qui le giornate sono scandite da colazioni vegane e cene vegetali, da camminate lungo il vicino **Anello delle Creste**, dalla raccolta di frutti selvatici e di erbe edibili. E da dondolanti pomeriggi su una delle altalene presenti qui e là, con la loro oscillazione piacevolmente regressiva, che connette al movimento della terra. Sono sensazioni rintracciabili anche al **Park Hotel Olimpia**, ai mille metri di **Brallo (Pv)**, in **Valle Staffora**, territorio elettivo del *tree-housing*, dimorare sugli alberi, attività che abbassa i livelli di cortisolo e frena la pressione arteriosa, praticabile soggiornando in una scenografica suite



Sopra L'atmosfera mediorientale di un ambiente dell'**Eremito**, albergo digital-detox in Umbria.

Nella foto grande La suite *Sotto le Stelle* al **Park Hotel Olimpia**, avvolta da una cupola trasparente.

In basso, da sinistra Una stanza di **Aquatio**, albergo diffuso fra i Sassi di **Matera**. Una suite con piscina privata e vista mare del **Lily of the Valley**, retreat nel sud della Francia.

fissata a sette metri da terra e incorniciata da roveri e faggi e nella semisferica suite *Sotto le stelle*, avvolta da una cupola geodetica di vetro e acciaio, dove salutare il gioco alternato tra la notte e il giorno e vivere il risveglio come un'esperienza mistica. Spostandosi in Umbria, nemmeno il tempo di lasciare l'autostrada A1, uscita **Fabbro**, e il segnale balbetta, anzi sparisce. Non c'è campo, il navigatore è senza vita e la sterzata che si fa largo nella foresta di querce e pioppi rivela che la meta finale è un mondo a parte. Lo è, eccome, l'**Eremito**, ostello *digital detox* per viaggiatori single in cerca di decompressione in un luogo dal mood monastico seppure in versione laica, sublimato nei canti gregoriani che fanno da sottofondo, nella gestione iper-ecologica dei consumi energetici, nell'assenza di web e tv all'interno delle camere, "celluzze" dalle spesse mura in pietra di fiume. E nella scansione del tempo che passa, tra yoga, meditazioni e cene vegetariane in refettorio con la consegna di fare a meno delle parole perché il silenzio è un "fantastico viaggio nella parte migliore di sé stessi". La sera, il rituale attorno al fuoco e sotto le stelle esalta l'alchimia di questa contrada totalmente risparmiata dall'inquinamento luminoso. Quindi il ritiro nelle stanze dove condividere lo stato di *mental wellness* con un compagno di viaggio amabile e discreto: un buon libro sul senso delle cose e della vita. Titoli possibili: *La fine è il mio inizio* di Tiziano Terzani e *La cura* di Hermann Hesse.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le nostre scelte

Eremito

Ostello digital detox con 14 camere "celluzze", sedute di yoga, pratiche dolci ispirate alla spiritualità laica e cene in silenzio **Indirizzo:** località Tarina 2, Parrano (Terni) **Tel.** 0763.89.10.10 **Web:** eremito.com **Prezzi:** 270 € al giorno in doppia (370 per due persone)

Casa Payer

Residenza di campagna e luogo di decompressione: cucina vegana, escursioni **Indirizzo:** loc. Payer 1, Luserna (To) **Cell.** 347.93.84.034 **Web:** casapayer.it **Prezzi:** doppia, tre notti in mezza pensione, 350 €

Park Hotel Olimpia

In una delle zone più remote dell'Oltrepò Pavese, si può dormire in una suite sospesa sugli alberi o in quella rivestita da una cupola geodetica di vetro e acciaio **Indirizzo:** loc. Pregola, Brallo (Pv) **Tel.** 0383.50.01.77 **Web:** parkhotelolimpia.it **Prezzi:** tree house a 320-420 €

Ri-Natura

Nel cuore delle Dolomiti Friulane, l'esperienza del *forest bathing* in compagnia di Alberto Cancian, esperto di camminate consapevoli in Val Tramontina **Indirizzo:** per il soggiorno *Da Febo Albergo Wellness* di Tramonti di Sotto, che organizza anche retreat **Cell.** 392.84.39.066 **Web:** rinatura.it **Prezzi:** doppia b&b da 130 a 140 €

Hotel Lily of the Valley

Disegnato da Philippe Starck, elegante resort con Spa concepito come un villaggio del benessere nella natura del Parco nazionale di Port-Cros **Indirizzo:** Quartier de Gigaro, La Croix Valmer (Francia) **Tel.** 0033.4.22.73.22.00 **Web:** lilyofthevalley.com **Prezzi:** doppia a 650-1.800 €; programma *Bien-être* 4 giorni a 2.500 €

Aquatio

Hotel di charme nel rione Sasso Caveoso con 35 camere, Spa, piscina riscaldata ricavata nella roccia e percorso benessere rilassante, detossinante e tonificante **Indirizzo:** via Conche 12, Matera **Tel.** 0835.18.91.014 **Prezzi:** doppia da 200 a 400 €

Forestis

Rifugio esclusivo a 1.800 metri di fronte al massiccio della Plöse con programma di rigenerazione che sfrutta l'effetto calmante dei legni locali **Indirizzo:** Plancios 22, Bressanone **Tel.** 0472.52.10.08 **Web:** forestis.it **Prezzi:** doppia 860-1.540 €