



Passeggiate in montagna, siti archeologici e relax in stile bizantino

Grecia: a Mystras, per scoprire il Peloponneso fuori stagione

di Barbara Gallucci, 8 Novembre 2022

Mystras con in cima il castello



In estate, alla domanda “dove vai in vacanza”, una persona su tre risponde “in Grecia”, oppure, “non so ma vorrei proprio cercare un’isoletta greca dove rilassarmi”. Quando le orde di turisti se ne vanno il Paese torna tranquillo, quasi letargico. Eppure **c’è una Grecia che sia in alta stagione sia in bassa è un’oasi di pace, quiete, silenzio, e natura**. Non quella azzurra del mare o bianca della sabbia delle spiagge. Una natura verde, con **pini, cipressi e ulivi** che si abbarbicano sulle montagne.

A due ore di auto da Atene, nel cuore del Peloponneso, si arriva alla mitica **Sparta**, che molto ha perso del suo fascino mitologico trasformata com’è in città moderna e con la consueta dose di traffico alla greca. Meglio proseguire oltre, verso **Mystras**.

UN IMMENSO PATRIMONIO UNESCO

Il piccolo nucleo urbano di **Mystras** (detto anche Mistra o Mistrà) è quieto, con qualche taverna, molte piante fiorite arrampicate sulle case e sui muri, i classici gatti sonnacchiosi che in Grecia si trovano un po’ ovunque. Dominata dal monte Taigeto, **la località ha una lunga storia di dominazioni ma fu anche capitale bizantina nel XIV secolo**. Capitale culturale, politica e teologica in grado di attirare le menti più eccelse dell’epoca, è nota per la sua immensa area archeologica bizantina, patrimonio dell’Umanità Unesco dal 1989. Sulla sua area sono presenti **molte chiese ben conservate** che hanno una caratteristica peculiare che combina forme di costruzione latina occidentale e bizantina. Se al piano terra la croce della pianta è latina, le cupole sono a croce inscritta. Non manca anche **una chiesa costruita in una grotta di roccia** che probabilmente era un tempio pagano dedicato a Demetra.

Da non perdere anche **la chiesa di Agia Sofia che risale al 1360**; all'esterno è decorata con pietre policrome, ma all'interno il pavimento a mosaico è veramente straordinario, rappresenta infatti "L'ombelico del mondo". È invece in ristrutturazione il palazzo del Despota, antica residenza dei governatori bizantini la cui fondazione risale al XII secolo. Dalla sua terrazza panoramica si gode innegabilmente di una vista spettacolare.



L'area archeologica di Mystras - foto Barbara Gallucci



L'area archeologica di Mystras - foto Barbara Gallucci

UN CASTELLO CON VISTA

A dominare il tutto il castello e la fortezza costruita nel 1249 dal principe **Guglielmo di Villehardouin** e poi ceduta all'impero bizantino poco dopo. Si raggiunge dal centro della cittadina facilmente in auto oppure con una passeggiata in salita non troppo impegnativa di un'ora e mezza. **Il sentiero è ben segnalato e permette di scoprire meglio il paesaggio naturale della Laconia.** Non è l'unico sul monte Taigeto; sono decine i chilometri di tracciati da seguire a piedi e, salendo, si riesce a vedere, nelle giornate più terse, anche il mare di Kalamata.

La visita del castello è anch'essa un'escursione in un patrimonio artistico e architettonico prezioso e misterioso caratterizzato da mura, piccole cappelle affrescate, il monastero di Pantanassa con le suore che accolgono il flusso dei turisti con i prodotti artigianali realizzati nella zona, colonie di immancabili gatti e **punti panoramici sulla piana di Sparta e sulla catena montuosa del Taigeto**, citata per la prima volta nell'Odissea di Omero. Un'esperienza che, fuori stagione, ha un che di mistico.



sentieri sul monte Taigeto - foto Barbara Gallucci



Il castello di Mystras - foto Barbara Gallucci

IL BENESSERE A 360 GRADI

E il misticismo prende forme imprevedute sulle pendici del monte dove si trova **Euphoria, il tempio laico di Marina Efraimoglou**, studiosa di medicina tradizionale cinese e indiana che ha però poi deciso di approfondire gli elementi più vicini alla sua cultura ellenistica volti al benessere inteso in senso olistico, a 360 gradi.

“Sono partita dal concetto greco di euforia, con la radice *eu* che significa bene e *phoria*, colui o colei che porta benessere, per sviluppare un programma che ho chiamato dei 5 elementi di cura e spiritualità. Socrate, Ippocrate, Platone, tutti avevano al centro del loro pensiero il benessere, sia fisico che mentale” racconta Marina che ha scelto Mystras per aprire il suo Euphoria Retreat, un hotel, una spa, ma soprattutto **un luogo dove ritrovare naturalmente energia** approfittando dello straordinario contesto in cui si trova dove storia, arte, montagna e cultura stanno in un equilibrio perfetto. Non su un'isola circondata da acqua cristallina ma nel cuore verde e vero della Grecia.



Panorami sul monte Taigeto - foto Barbara Gallucci



Euphoria Retreat - foto Barbara Gallucci

INFO

- Per scoprire i trekking migliori da sperimentare in Grecia: www.visitgreece.gr; [qui la pagina dedicata al Taigeto](#).
- Euphoria Retreat: www.euphoriaretreat.com