

# Condé Nast Traveller

THE WORLD MADE LOCAL

PRIMAVERA 2023

## THE GOLD LIST

I NOSTRI  
HOTEL PREFERITI  
DI SEMPRE

DOVE  
SPOSARSI  
IN ITALIA

STARE BENE  
DOVE (E COME)  
SI VIVE PIÙ  
A LUNGO

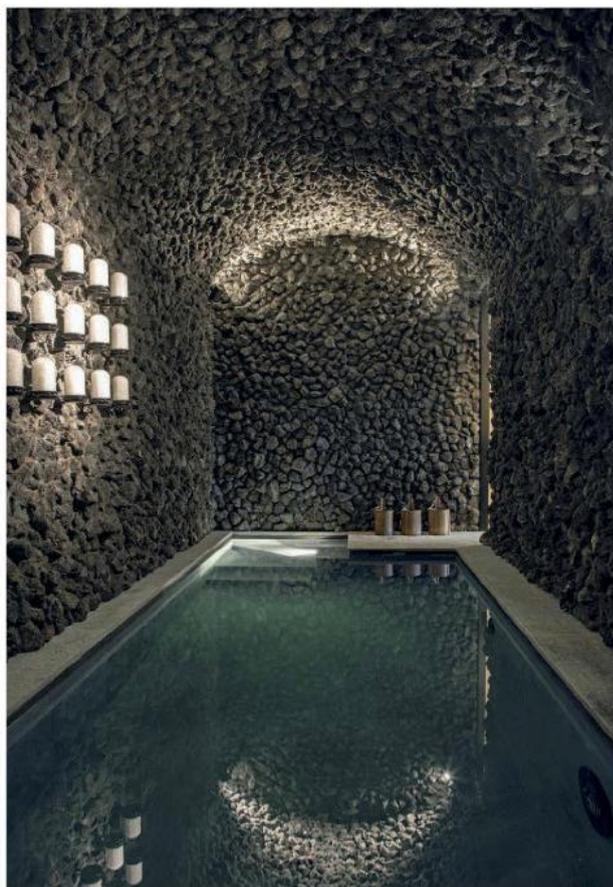
BERGAMO E BRESCIA – BALI – TAIPEI – MAROCCO – MIAMI

## OGNUNO HA LA SUA ITACA

Secondo Omero, Ulisse impiegò dieci anni per ritornare a Itaca, la sua casa. Al grande viaggiatore del mito greco si è ispirata l'ideatrice e proprietaria dell'Euphoria Retreat (foto in basso), Marina Eframoglou, che, insieme alla guru spirituale Mary Vandorou, ha ideato l'Odysseus Journey Retreat. Chi partecipa al ritiro dell'Euphoria, alle pendici dell'antichissima città bizantina di Mistra e a dieci minuti dalla moderna Sparta, muove i primi passi sulla strada che porta alla felicità, *euphoria* in greco antico.

Per cinque giorni, attraverso incontri di gruppo, sessioni di meditazione, danza, passeggiate nella natura e momenti di puro benessere tra massaggi, hammam, salt room e watsu, uomini e donne esplorano la propria personale risposta a una delle domande cruciali: Qual è la tua Itaca? Ovvero che cosa ti fa stare bene, dove ti senti veramente a casa? Il metodo di Marina e Mary è una combinazione di pratiche della medicina cinese, dell'ayurveda indiana e della filosofia dell'antica Grecia che si basa sul riequilibrio dei cinque elementi fondamentali (acqua, legno, fuoco, terra e metallo) associati alle stagioni e ai diversi organi, funzioni e meridiani della persona, che in Cina tradurrebbero con yin e yang. Date dei prossimi retreat: 4-9 aprile e 13-18 giugno 2023.

MARTA GHELMA [euphoriaretreat.com](http://euphoriaretreat.com)



## FILOSOFIA DI VITA

Parmenide e Zenone, medici ante litteram, erano originari di Elea, culla della filosofia occidentale, vicina a Paestum.

E proprio qui la Holos Spa dell'Hotel Savoy (sopra) segue la tradizione millenaria di cura attingendo alla natura del Cilento: acqua, clima mite, erbe spontanee, materie prime biologiche dell'azienda agricola di proprietà. Il sole alimenta anche gli impianti ad alta efficienza energetica per ridurre l'impatto. Infine ci sono i sapori mediterranei che al Savoy hanno due stelle Michelin. Va da sé che qui si vive meglio (e in media più a lungo). [sm.savoybeachhotel.it](http://sm.savoybeachhotel.it)

ZONA BLU



## OKINAWA – GIAPPONE

Nell'arcipelago a sud del Giappone abitano le donne più longeve del mondo, e il numero di centenari è così alto da meritare a Okinawa il soprannome di «terra degli immortali». Le persone anziane possono contare su una forte rete famigliare e di amici, e sul riconoscimento del loro ruolo fino all'ultimo. Quasi tutti hanno un orto, che li tiene attivi e lontani dallo stress, e osservano da sempre una dieta prevalentemente vegetariana, ricca di nutrienti e ipocalorica: verdure saltate, patate dolci e tofu sono gli ingredienti principali del pasto quotidiano, mentre artemisia, zenzero e curcuma prevengono molti malanni. Un toccasana è anche il goya, un melone amaro ricco di antiossidanti che tiene a bada la glicemia. La carne di maiale si mangia solo durante le cerimonie e in piccole quantità. Tanto sole (e quindi scorta di vitamina D) e alcune delle spiagge più belle del Paese sono un altro buon motivo di un viaggio fin laggiù.