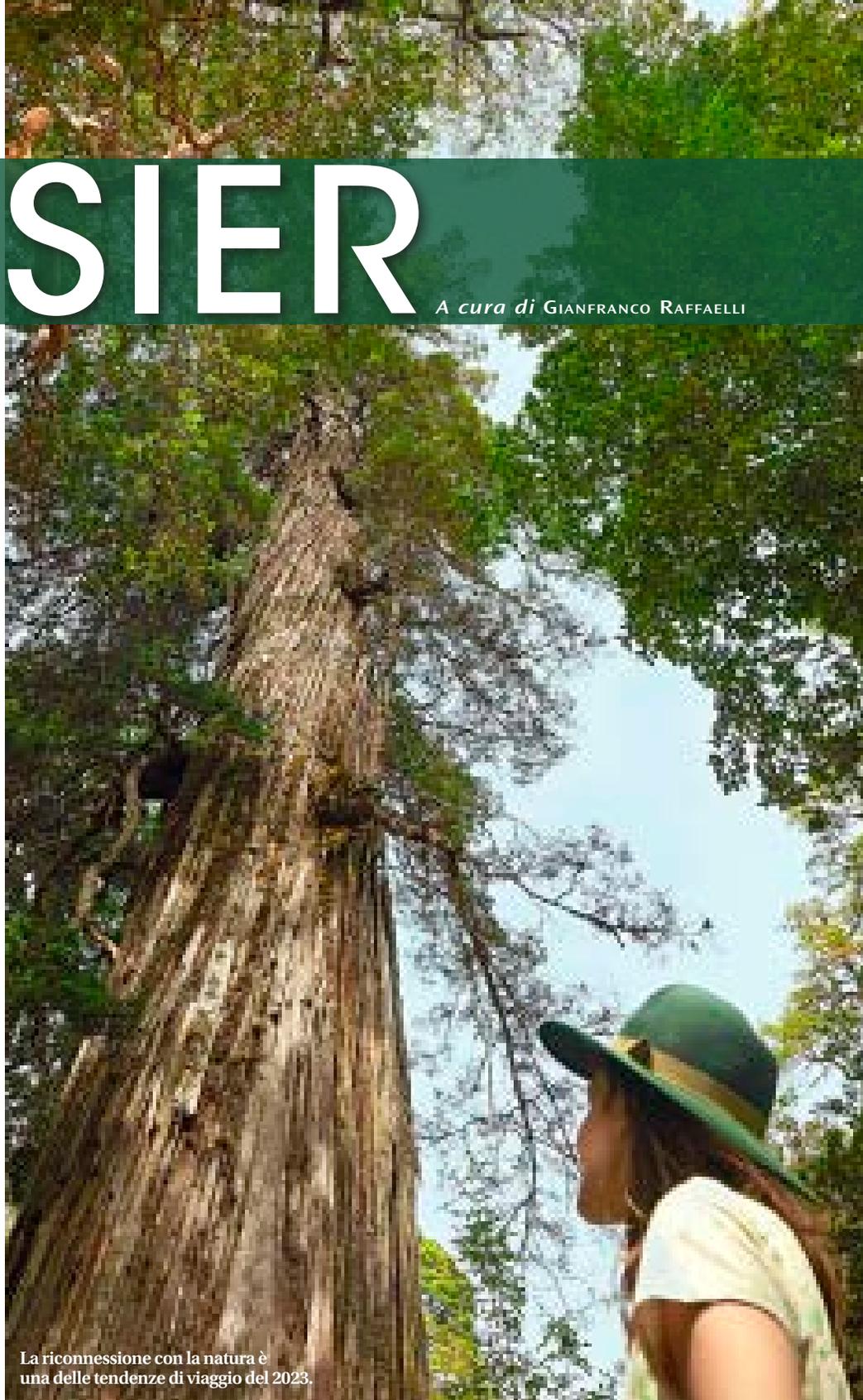


# DOSSIER

A cura di GIANFRANCO RAFFAELLI

Viaggiare per migliorare sé stessi, nel corpo e nella mente. Per curare lo stress, l'eccessiva dipendenza da web e social e trovare, nel verde, un nuovo equilibrio



La riconnessione con la natura è una delle tendenze di viaggio del 2023.

# SÌ, CAMBIARE

Le mete per rinascere

Benessere come equilibrio tra il corpo, la mente e il mondo intorno: è l'insegnamento delle religioni orientali a cui si torna a guardare.



# B

enessere cercasi. In senso sempre più ampio e profondo. Per l'organizzazione californiana no profit **Global Wellness Institute**, la prima tendenza del 2023 è il *social wellness*, benessere inteso come incontro con l'altro, magari facendo sport insieme nel verde. A seguire, l'andare "all'origine" delle pratiche che migliorano la vita, dallo yoga all'ayurveda. Il benessere oggi, in sintesi, è viaggio. Viaggio che, secondo uno studio della **Washington State University**, sottrae le persone alla *comfort zone* e genera una scarica di ossitocina, dopamina e serotonina là dove si annidano nel cervello i ricordi più preziosi. La vera tendenza, insomma, è il "viaggio trasformativo", la *healing holiday*. Una scossa che previene la depressione, rallenta l'invecchiamento. E definisce chi si è.

Lo confermano le ricerche su Google e altre piattaforme come Booking.com: il 42 per cento dei suoi viaggiatori cerca "una pausa che si concentri sulla propria salute

Verso stili di vita più sostenibili. Per l'ambiente e per sé stessi

mentale e fisica. Lo ha percepito, durante l'ultima Borsa italiana del turismo (12-14 febbraio), **Simona Greco**, Global Exhibitions Director di Fiera Milano. "C'è una nuova consapevolezza del viaggio come momento focalizzato, mirato al tempo di qualità.

Faremo sempre più trasferte fatte di diverse esperienze, tutte coerenti però con la 'persona' che si vuole essere e i suoi valori, dalla sostenibilità ambientale a quella sociale. Viaggi che saranno sempre più la metafora di un percorso di evoluzione personale, in un momento storico che è un vero 'cambio di paradigma'. Partire, insomma, come risposta a un bisogno nuovo di autenticità, spontaneità, profondità che si nota ovunque: dai consumi culturali al cibo".

"Si parte per riallinearsi a un mondo che cambia", insiste **Paola Rizzitelli**, esperta di *wellness economy* e fondatrice del *brand* Sinergie per il benessere. "La storia recente ha evidenziato fenomeni che da tempo evolvevano sottotraccia. La pandemia ha portato a prendersi più cura di sé, poi, di riflesso, dei propri cari e del mondo che ci è affidato. Ha portato a riflettere sul dolore, sull'uso del tempo, sulle priorità. Così ora si cerca uno stile di vita più perso-

nale, consapevole. Un approccio olistico che rispetti, insieme, corpo e spirito. Sostenibile per l'ambiente, per la società, ma anche per il benessere di ciascuno. Il primo passo è recuperare spazi e momenti per sé, sottratti alla corsa della società iperproduttiva. Poi, si va in cerca di esperienze che ispirino questo cambio di direzione. Basta una gita nel verde, nell'Italia meno battuta. Se poi si potesse fare un viaggio in un mondo 'altro', magari in quell'Oriente che spesso, con le sue antiche culture così lontane dalla nostra, sa dare risposte a chi vuole andare al fondo di sé stesso, potrebbe essere davvero l'esperienza che cambia tutto: uno shock da cui si torna trasformati, e si inizia su nuove basi il resto della propria vita".

Un nuovo patto tra le persone e le tecnologie che sempre di più invadono il quotidiano è un passaggio cruciale di questo bisogno di rinnovamento e misura. Le videoriunioni, i social, il lavoro a distanza che in pandemia, per molti versi, hanno salvato la normalità, rischiano ora di diventare una delle prime cause di stress, e di una nuova difficoltà ad avere contatti umani; il segnale e insieme l'acceleratore di un rimescolio sempre più confuso di giorno e notte, pubblico e privato, lavoro e tempo libero. **Monica Bormetti**, psicologa del lavoro, tra le massime esperte in Italia di benessere digitale, ha portato a marzo un gruppo di viaggiatori in Kenya insieme alla maestra di yoga **Stefania Clemente**. Senza cellulare. "Le tecnologie per comunicare fanno parte delle nostre vite. Il confinamento ne ha fatto esplodere l'uso, la competenza e anche la dipendenza. Indietro non si torna, ma il viaggio disconnesso è l'esperienza forte, la provocazione che fa ritrovare il giusto equilibrio, impedendo che mail e notifiche si prendano troppo del nostro tempo, del sonno e della nostra capacità di focalizzarsi. In viaggio l'assenza fisica del cellulare crea già di per sé un nuovo spazio per riflettere. Nei nostri *workshop* già il primo giorno tutti avvertono una diversa percezione del tempo, che diventa più denso, arricchente. Ci si sente subito pronti a nuovi contatti umani. E alla fine si torna a casa con strumenti concreti per cambiare abitudini. L'importante è delimitare la tecnologia - il flusso dei social, per esempio - in momenti contingentati. Reimparare a isolarsi se ci si dedica a un impegno intellettuale preciso, saper recuperare la consapevolezza dei diversi ambiti della giornata spezzando l'automatismo di controllare, ogni minuto, il piccolo schermo". Viaggiare, insomma, per riprendere il controllo. Del tempo e delle cose. Nelle prossime pagine, ecco molte idee per iniziare, compresi i viaggi senza telefono di **Monica Bormetti**. Perché partire è un po' rinascere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



del respiro), meditazione e laboratori di psicologia e coaching. (l.t.)

**INFO:** [comohotels.com/bhutan/como-uma-pa-ro](https://comohotels.com/bhutan/como-uma-pa-ro) (doppia da 499 €); [slh.com/hotels/the-dawn-of-yihe-luxury-hotel](https://slh.com/hotels/the-dawn-of-yihe-luxury-hotel) (doppia da 220 €); [nayaraspings.com](https://nayaraspings.com) (doppia da 754 €); [yogadigitaldetox.com](https://yogadigitaldetox.com) (weekend in pensione completa e attività da 317 €).

#### Lavorare sul corpo

Sono allarmanti i numeri sull'alimentazione sbagliata. Oltre sei milioni di italiani soffrono forme gravi di obesità secondo l'ultimo *Barometer Obesity Report* (2022), e uno su due, ormai, è oltre il peso forma secondo i parametri medici. Le cause sono tante: lavori sedentari, nutrizione sregolata, fame nervosa da stress...

Il resort thailandese **Absolute Sanctuary**, sull'isola di **Koh Samui**, propone un percorso alimentare in collaborazione con **Fit food**, marchio leader del *love food*, il cibo che fa bene al corpo, al cuore e all'anima. Dopo un consulto medico si stila un programma individuale scandito da yoga, fitness, pilates, massaggi linfatici o detox, saune. E pasti ipocalorici con ingredienti di stagione bio, senza additivi e grassi e arricchiti da vitamine. Si bevono tanta acqua, brodo e tisane. E nel tempo libero si nuota in piscina o si finisce la giornata in spiaggia facendo jogging al tramonto.

Lo specchio d'acqua del **lago Vembanad** e la vegetazione rigogliosa fanno da sfondo al **Kumarakom Lake Resort**, in Kerala, nel sud dell'India,

Un altro indirizzo per la disconnessione è il **Nayara Spring**, ai piedi del vulcano Arenal, in **Costa Rica**. Il motto del soggiorno è *Let the world around you disappear*, lascia che il mondo intorno a te sparisca. Basta attraversare il ponte pedonale che si fonde con la foresta per abbracciare una vita nuova. Si disattiva il wi-fi e ci si ritira in un giardino dell'eden. Il tempo passa tra yoga, cucina naturale e gite tra fiumi, cascate e foreste pluviali, considerate tra le più belle al mondo, ricche di farfalle, scimmie che si dondolano e bradipi, i più lenti tra i mammiferi, maestri di uno stile di vita dove non si sprecano energie, concentrati su ciò che conta davvero.

In Italia, un luogo dove superare la *Fomo* (*Fear of missing out*, la paura di essere tagliati fuori dalle connessioni), è **Casa Corra**, sulle colline reggiane, dove l'aria pulita è una cura di per sé stessa. Qui, con partenza il **12 maggio**, si può trascorrere un weekend senza cellulare - la **nomofobia**, terrore di essere *no mobile*, è un'altra parola chiave - ideato da **Monica Clementi**, insegnante di yoga, e dalla psicologa **Monica Bormetti**, di **yoga & digital detox**. Dal 2019 le due donne, che a marzo hanno proposto un viaggio in Kenya *smartphone-free*, offrono esperienze per chi vuole prendersi una pausa digitale e vivere il qui e ora tra esercizi di *Pranayama* (yoga

“Il buddhismo è stato la mia guarigione. Mi ha mostrato che la vita, a seconda di come la guardi, può essere bella o brutta”

Gianluca Gotti,  
scrittore e nomade digitale

STAVROS HABAKIS

In queste pagine  
Il patio delle junior suite e la Spa dell'**Euphoria Retreat Resort** di Mystras, Grecia, che propone percorsi "per riallinearsi alla propria natura profonda", tra meditazione, massaggi e momenti di condivisione.