

Link: [http://viaggi.corriere.it/viaggi/vacanze/8-marzo-siete-in-un-momento-top-o-down-7-viaggi-emozionali-per-ritrovare-se-stesse/?refresh\\_ce-cp](http://viaggi.corriere.it/viaggi/vacanze/8-marzo-siete-in-un-momento-top-o-down-7-viaggi-emozionali-per-ritrovare-se-stesse/?refresh_ce-cp)

29 Febbraio 2016

## 8 marzo. Siete in un momento top o down? 7 viaggi-ricarica per ripartire con sprint

Marzo è il mese della donna. Perché non approfittarne anche per fare il punto su di sé, sulla propria vita e su quali sono i nostri reali bisogni? Magari con una minivacanza alternativa, regalandosi un'occasione per imparare ad intercettare i propri bisogni più profondi



**Marzo è il mese della donna**, l'arrivo della primavera ci regala un'esplosione di profumi e di colori e ci spinge a sognare le prossime mete di viaggio. Perché non approfittarne anche per fare il punto su di sé, sulla propria vita e su quali sono i nostri reali bisogni? *Sono felice? Ho una relazione che mi soddisfa? Il mio lavoro mi piace ancora? Vivo con leggerezza?* Molte diranno che non hanno tempo da dedicare a queste riflessioni, che non saprebbero da dove cominciare, che ci sarebbe tanto, *troppo*, da fare. Proprio per questo motivo può essere una buona idea iniziare da una vacanza alternativa, regalandosi un'occasione per imparare ad intercettare i propri bisogni più profondi. Lontane dai ritmi frenetici e dalla ricerca del divertimento ad ogni costo impareremo a coltivare la nostra consapevolezza e a prenderci cura di noi stesse attraverso un contatto profondo con la natura o sperimentando pratiche come la meditazione, lo yoga, il respiro consapevole. Ecco qualche idea per un miniviaggio-esperienza a tema.

### **Concretezza: riscoprire il contatto con la terra**

Un 8 marzo alternativo quello da trascorrere nelle campagne del Salento, terra particolarmente generosa e ospitale. A **Manduria**, città salentina del vino Primitivo, in una masseria biologica a due passi dalla [Riserva Naturale Salina dei monaci](#), habitat ideale per germani reali, fenicotteri e aironi rossi e bianchi, ci si potrà dedicare alla cura dell'orto per apprendere i ritmi e le regole della coltivazione naturale e lasciarsi sedurre dall'emozione di cogliere con le proprie mani dalla terra quello poi si porterà nel piatto. Un invito a ripetere l'esperienza anche una volta rientrate in città in un angolo del giardino, del terrazzo, o anche solo in qualche vaso sul davanzale per rivivere ogni giorno la bellezza del "prendersi cura" e del veder crescere qualcosa proprio sotto ai nostri occhi. Dove? presso la [Masseria La Scalella](#).

### **Consapevolezza corporea: ritrovare il proprio corpo con lo yoga in riva al mare**

I Greci la chiamarono *Thea Maris*, Dea del Mare, **Maratea**, perla lucana dalle acque color cobalto, affacciata sul Mar Tirreno. Un luogo tutto da scoprire, coi suoi tipici vicoletti, le scalinate, le vecchie botteghe e la caratteristica piazzetta. È anche la città del maestoso Cristo, alto 21 metri, realizzato sulla sommità del Monte San Biagio e rivestito di cemento bianco e marmo di Carrara. Questi luoghi, il mare immenso di fronte a voi, i grandi spazi riconciliano lo spirito. Sentirete una spinta verso un "risveglio" che potrete arricchire sperimentando la pratica dello yoga direttamente sulla spiaggia. Da aprile al [Villa Cheta Elite](#) di Acquafredda di Maratea (Pz), rifugio intimo in stile liberty, con affaccio sul Golfo di Policastro.

### **Sintonia col presente: gustarsi ogni momento nella Città dei sapori**

Scoprire i sapori genuini e i tesori di una bella città d'arte è sempre fonte di vero

benessere. Ciò che conta è non farsi risucchiare dai soliti meccanismi: gironzolare da un posto all'altro azionando il "pilota automatico", ma essere presenti e consapevoli, mentre si cammina con lentezza visitando una chiesa o degustando un buon vino. Perché non sperimentare questo modo di vivere consapevolmente il tempo in una cittadina come **Parma**? Capitale della Food Valley e da poco Città creativa della Gastronomia, merita per le prelibatezze enogastronomiche che tutto il mondo ci invidia, ma anche per la superba piazza Duomo e i dintorni che pullulano di regge e castelli, come quello di Torrechiara con la sua Camera d'oro. Per una sistemazione a misura di donna, al **Best Western Hotel Farnese** hanno pensato alle *W rooms* con servizio concierge dedicato, convenzioni con estetisti, parrucchieri, phon professionale e riviste femminili in camera, oltre alla possibilità di accedere al centro benessere per provare, ad esempio, il massaggio sonoro con campane tibetane, diapason, pines e voce, una tecnica olistica che sfrutta il potere terapeutico del suono per riequilibrare corpo e anima.

### **Leggerezza: condividere la felicità per strada**

A volte basta poco, trascorrere una piacevole serata in compagnia, sorridere, cantare a squarciagola, per ridimensionare ogni disagio ed avere la sensazione che tutto sia più leggero! Una piccola avventura *on the road* da vivere con le amiche del cuore può essere una bella occasione per ritrovare un po' di spensieratezza e vitalità. Perché non scorrazzare su una bella Spider d'epoca o un Maggiolino cabrio per i vigneti della **Valpolicella** o per i borghi medievali delle **Langhe piemontesi**? Questa l'idea dell'operatore **Slow Drive** per una festa della donna alternativa di una società di noleggio d'auto d'epoca che spedisce a casa il cofanetto col voucher ed un kit con guantini in pelle per la pilota, occhiali da sole anni '60 per la navigatrice, il decalogo della slow-driver, mappe ed itinerari e la scheda descrittiva del veicolo scelto.

### **Cura di sé: integrare corpo e mente**

In **Val Venosta**, a **Malles** (BZ), uno dei centri altoatesini più pittoreschi, circondato da pascoli rigogliosi e boschi apprezzati da ciclisti e amanti dell'escursionismo, per respirare a pieni polmoni la fresca brezza alpina e ritrovare il benessere psicofisico, anche attraverso il rituale del bagno turco. Sembrerà strano, ma sorge proprio qui, tra le malghe e i casali contadini dell'Alto Adige occidentale, il più grande Hamam d'Italia, il **Wellnes Center Garberhof** dove la cura del corpo va di pari passo con quella dello spirito e dove i rituali provenienti dall'antico sapere orientale si integrano con le benefiche proprietà delle erbe di montagna, per purificare il corpo e rigenerare i sensi nel profondo.

### **Apertura mentale: tornare a stupirsi**

Tornate a stupirvi come bambini di fronte alla bellezza della natura! Per esempio

in **Finlandia**, una delle migliori zone al mondo dove poter ammirare lo spettacolo dell'aurora boreale. Secondo un'antica leggenda Sámi, a provocarla sarebbe una volpe artica che, correndo sulle alture lapponi, accenderebbe il cielo con le scintille create dal contatto della sua coda con la neve. La spiegazione scientifica invece attribuisce il fenomeno a “particelle cariche che il vento solare trasporta verso la Terra e che, a contatto con l'atmosfera, sprigionano energia sotto forma di luce”. Più ci si spinge a nord, maggiori sono le probabilità di ammirarla. I luoghi migliori sono Saariselkä, Kilpisjärvi, Inari e tutta la Lapponia settentrionale. Per vivere più da vicino questa magnifica esperienza provate ad alloggiare in un igloo in vetro riscaldato all'[hotel Aurora](#) di Luosto.

### **Spiritualità: ritrovare l'essenziale facendo silenzio dentro**

Immerse nel verde a **Parrano**, nel cuore dell'**Umbria**, in [un eremo “eco luxury” del '300](#) per ritrovare, attraverso il contatto con la natura, la lentezza e la sobrietà degli spazi, un senso profondo di riposo e di quiete interiore. Un'oasi di pace dove internet e tv lasciano il posto a scrittoi in pietra e comode sedute e la cucina è rigorosamente local, vegetariana e vegana. Si dorme in “celluzze” come i monaci e si trascorre la giornata tra corsi di meditazione o di canto gregoriano, escursioni e passeggiate a cavallo.