

20 GIUGNO 2017 - N. 27

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Starbene

3,00 €



## COME FUNZIONA LA DIETA VIGOR

IL REGIME  
CHE PROMETTE  
DI FARTI SENTIRE  
ENERGICA

**VOGLIO  
UNGHIE  
BELLE,  
SANE E...  
FASHION**

**PERCHÉ  
CI VIENE LA  
SCIATICA**

*Testati per voi*

LE RICOTTE  
I BIKINI SPORTIVI

DAI VIAGGI  
ALLO SHOPPING  
**PSICOGUIDA**  
ALL'USO DELLE  
**RECENSIONI**  
**ONLINE**

*Dossier*

## PELLE D'ESTATE

CONSIGLI PER PREVENIRE  
E CURARE LE INFEZIONI  
DI STAGIONE

**6 MOSSE DI  
STRETCHING**  
CHE TI RIMODELLANO  
IL CORPO

## VIAGGIARE

IN VACANZA  
A PIEDI NUDI

Al mare, in montagna  
o in collina: 3 sentieri  
per provare il barefooting.  
Ti sfili le scarpe e stimoli i sensi

di Elena Luraghi

Trovi tante  
altre  
destinazioni su  
[starbene.it](http://starbene.it)



1

*Naz-Sciaves, Alto Adige*

Fra le montagne protette dall'Unesco, gli scarponcini da trekking non servono se prenoti all'**Hotel Seehof Nature Retreat** di Naz-Sciaves (Bolzano), nella Val d'Isarco. Lì puoi camminare a piedi nudi, in compagnia di una guida, fra i boschi, i prati in fiore e le basse acque cristalline del laghetto naturale di Flötscher Weiher, di proprietà della struttura. Il percorso di Barefoot-Experience dura mezz'ora e puoi farlo anche a occhi chiusi per amplificare le sensazioni tattili: il fondale del lago con l'acqua fresca, le foglie secche del bosco, le soffici erbe alpine dell'altipiano...

▼ **PREZZI:** da 95 € al giorno a persona con colazione, pranzo, merenda e cena gourmet, [seehof.it](http://seehof.it)

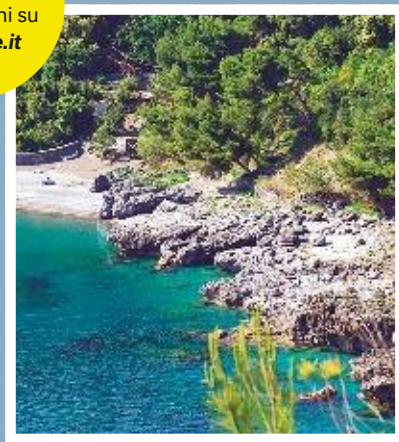


2

*Petroia, Umbria*

Nelle terre di San Francesco, il "viaggiatore scalzo" più celebre della storia, c'è una rete di sentieri rurali pensata per il barefooting. Ne trovi ben 18 al **Castello di Petroia**, nella campagna attorno a Gubbio (Perugia). Nel suo parco di 300 ettari, che si apre su boschi, pascoli e vallate, passeggi su tratti di diversa estensione per un totale di 13 km. Puoi decidere di camminare in solitudine oppure con una guida fornita dall'hotel, in qualunque ora della giornata. Il momento migliore è però al mattino presto, quando i prati coperti di rugiada diventano un fresco tappeto di sensazioni tattili.

▼ **PREZZI:** a partire da 95 € a persona al giorno con trattamento di mezza pensione, [petroia.it](http://petroia.it)



3

*Maratea, Basilicata*

Nel parco dell'**Hotel Villa Cheta** di Maratea (Potenza), togliersi le scarpe è un piacere: prima passeggi sul prato a strapiombo sulla costa tra bouganville, gelsomini, limoni e piante di mirto. Poi arrivi al patio di cotto, con la scalinata di roccia che porta alla spiaggia sabbiosa di Portacquafrida: camminare nel tiepido mare di questa baia è di per sé terapeutico. E basta spostarti in un angolo fra gli scogli per trovare un percorso Kneipp in versione naturale grazie alla corrente d'acqua fredda (15 °C) proveniente dalla sorgente d'acqua dolce che sgorga nella sovrastante grotta del Dragone.

▼ **PREZZI:** a partire da 105 € a persona al giorno in trattamento di mezza pensione, [villacheta.it](http://villacheta.it)