

Link: <https://www.corriere.it/liberitutti/>

In Home Page:



Link: https://www.corriere.it/liberitutti/cards/quando-vacanza-slow-otto-idee-farsi-beffe-stress-dell-ansia/festival-lentezza-parma_principale.shtml

5 Giugno 2018

Quando la vacanza è slow: otto idee per farsi beffe dello stress e dell'ansia

Perché correre anche nei periodi di riposo? Non ne vale la pena. Prendiamoci invece il nostro tempo e facciamo le cose con calma. Come far scorrere l'orologio con lentezza

Festival della Lentezza di Parma

Apri i battenti dal 15 al 17 giugno il Festival della Lentezza, nella Reggia di Colorno. La “piccola Versailles” alle porte di Parma. Parola d’ordine slow e tema della manifestazione “coltivare”. Come fanno un contadino, un panettiere e un poeta. Tre giorni in cui il tempo scorre lento tra incontri, laboratori, spettacoli, documentari e libri. Una filosofia di vita che mette al centro la qualità dei rapporti umani, il rispetto del territorio e delle risorse naturali. Tra i protagonisti di questa quarta edizione ci saranno il filosofo Umberto Galimberti, lo scienziato Stefano Mancuso, il musicista Samuele Bersani e lo scrittore Erri De Luca. Da non perdere la cena di apertura con un menù all’insegna dell’anti-spreco e sostenibilità. Sarà realizzato il «Bosco del Tempo» un frutteto di alberi dimenticati al quale contribuire adottandone uno. Chi è alla ricerca della pazienza nel laboratorio «riciclo creativo» di NaDè potrà realizzare le Collandita, collane intrecciate con fili di lana e cotone.



Slow Night a Perugia

Nelle vicinanze di Perugia il **Castello di Petroia** offre un cielo di stelle come soffitto e il silenzio della notte per ninnananna. Un'esperienza da vivere con gli esperti di Astronomitaly nella millenaria torre del maniero dopo la gustosa "gragliata astronomica". Al risveglio vi aspetta una ricca colazione nella sala Guidobaldo.



Slow bike in Alto Adige

Itinerari per 600 chilometri in Alto Adige, da percorrere alla vista delle Dolomiti in mountain bike e bici elettriche. Quando si è stanchi ci si ferma con la famiglia nei bikehotel per ristorarsi e fare piccole riparazioni. E con i vantaggi della Mountain Bike Card si affronta con lentezza il Giro del Latemar. La **Val d'Ega** propone pacchetti ad hoc.



Slow trekking in Trentino

Oltre 200 km di sentieri si addentrano nelle foreste e tra le vette panoramiche della Valle di Ledro. Un luogo magico dove la lentezza è un mantra. Si dorme nelle casette di legno d'abete e larice del **Ledro Mountain Chalets**. E nel pomeriggio dopo una sana camminata niente di meglio che nuotare nella piscina riscaldata del villaggio o del vicino lago.



Slow swimming a Cagliari

Immergersi nell'acqua cristallina, navigare a vele spiegate o praticare snorkeling. Questo offre lo splendido mare di Chia, nell'estremo sud della Sardegna. In una terra selvaggia dove ogni cosa va assaporata con i tempi giusti, l'**Aquadulci** si trova a pochi passi dalla spiaggia di Su Giudeu. Guida Blu di Legambiente la posiziona tra le prime d'Italia.



Slow massage a Padova

Lentezza d'obbligo alle **Terme Preistoriche** di Montegrotto dove ci si rilassa tra idromassaggi con e senza ozono, cascate cervicali, sauna e bagno turco. Dalle piscine termali all'aperto dove godersi una pausa dalla frenesia quotidiana, si ammirano i boschi del Colle di Berta. Chi vuole di più trova anche l'hammam e percorsi emozionali alle argille.



Slow work a Firenze

La ceramica si lavora con lentezza e racconta storie materiche attraverso le sue forme. Dal 15 al 17 giugno a Montelupo Fiorentino apre i battenti **Cèramica**. La Festa Internazionale della ceramica con mostre, installazioni, più di 30 eventi, tra design, tradizione e sguardo al futuro. Nell'evento sono coinvolti giovani creativi.



Slow Drive sul lago di Como

Guidare un'auto vintage e apprezzare ogni singolo momento del viaggio, lasciando scorrere con lentezza i paesaggi fuori dal finestrino. Anche questo è il bello dell'Italia. Slow Drive propone il noleggio di vetture d'epoca senza conducente. Tra queste trovate Roadster inglesi, Maggiolino Cabrio WW fino a Fiat 500 e Mini Cooper.

