

IL TUO MONDO

WELLNESS RETREAT

Viaggi esperienziali: alla ricerca di una meta su misura per se stessi

• Testo di Simona Cortopassi

Un tempo si partiva per le ferie senza un perché. Oggi c'è chi parte per imparare a dormire meglio, chi per ritrovare energia, chi per mettere in pausa un'insoddisfazione lavorativa che dura da troppo tempo. Il nuovo lusso non è tanto la destinazione, quanto il risultato: tornare a casa sentendosi diversi. È il boom dei retreat dedicati al benessere, ideati intorno a un bisogno preciso. «**Viviamo in una società sempre più orientata alla performance, alimentata da modelli sociali che ci spingono a raggiungere standard spesso irrealistici. I viaggi esperienziali diventano un'occasione preziosa per concederci di essere semplicemente noi stessi, mettendo da parte aspettative, pressioni e stress legati alla dimensione sociale**», osserva Michele Canil, psicologo clinico, specialista in psicoterapia. Un fenomeno che racconta molto del nostro tempo e di un rapporto con la salute sempre più consapevole. «La ricerca del benessere non riguarda solo l'assenza di disagio, ma anche la necessità di ritrovare un equilibrio e di dedicare spazio a ciò che ci fa stare bene, qualcosa che spesso dimentichiamo nella corsa quotidiana». Persino la scienza sostiene i benefici dei

viaggi esperienziali, nonostante parte dei vantaggi tenda ad attenuarsi dopo il ritorno alla vita quotidiana. «Le esperienze vissute durante un viaggio possono rafforzare l'autostima, favorire la crescita personale e aiutarci a riscoprire interessi e attività che generano piacere. Anche sul piano fisico i giovamenti sono importanti: l'attività motoria regolare rappresenta uno dei pilastri della prevenzione», sottolinea lo psicologo. Perché questi effetti si trasformino in cambiamenti duraturi, però, serve continuità. «Le nuove abitudini possono consolidarsi solo se riusciamo a ritagliarci spazi protetti nel quotidiano, imparando talvolta a porre dei limiti alle richieste esterne. La vera sfida è riuscire a dire: questo tempo è per me». Forse sta proprio qui l'evoluzione del viaggio contemporaneo: non un'evasione, ma un'occasione per ripartire da sé. Ecco cinque proposte, dall'Alto Adige alla Thailandia, passando per i colli bolognesi e una crociera nei Caraibi, che interpretano in modi diversi questa nuova idea di benessere.

1. Il ritiro ayurvedico

C'è una grande epidemia nascosta nel mondo moderno: si chiama insonnia. Tra iperconnessione, luce blu e ritmi cir-

cadiani sempre più sregolati, il riposo notturno è diventato merce rara: si tratta di squilibri che, nel tempo, intaccano metabolismo, sistema nervoso e difese immunitarie. Per questo non basta più solo rilassarsi: serve un intervento che vada alla radice del problema. Lo hanno intuito bene all'**Engel Ayurpura, il primo boutique hotel ayurvedico dell'Alto Adige, immerso nella quiete di Nova Levante, ai piedi delle Dolomiti del Catinaccio e del Latemar**. Con sole 17 camere, una piscina a sfioro con acqua salina riscaldata a 34 °C e una sauna panoramica nel bosco, la struttura, nata in un ex fienile di inizio Novecento, traduce la sapienza millenaria in un linguaggio semplice per tutti.

Il cuore dell'offerta è un programma che unisce medicina del sonno e tradizione olistica: la valutazione oggettiva del riposo, affidata a una specialista in medicina del sonno formata a Oxford, si integra con la diagnosi del polso secondo l'ayurveda, firmata dal responsabile medico della struttura. Da qui nasce un percorso personalizzato che comprende otto trattamenti del protocollo Rasayana Rejuvenation con sessioni di yoga al mattino, pratiche di rilassamento profondo e per finire una cucina capace di riequilibrare i dosha (i



principi vitali che determinano l'equilibrio psico-fisico) con i migliori ingredienti del territorio. Con due trattamenti al giorno, il tempo si espande e torna a essere alleato, lasciando spazio a passeggiate nel bosco, letture lente, immersioni nella piscina all'aperto e momenti nella sauna nel bosco sospesa sulla valle. A chi è consigliato? A chi convive con risvegli notturni o un sonno poco ristoratore, ma anche a chi sente il bisogno di staccare davvero la spina, lontano dagli schermi. L'obiettivo è riposare e acquisire strumenti concreti (posturali, alimentari, di respirazione) da portarsi a casa per un cambiamento duraturo.

Prezzo: 1.575 € a persona a settimana in suite classica con pensione completa ayurvedica, yoga e meditazione secondo il programma settimanale, utilizzo di spa e piscina.

2. Rituali di longevità

Tra le colline a sud di Bologna, Palazzo di **Varignana** ha trasformato il concetto di longevità in un'esperienza che si vive con tutti i sensi. L'immenso resort si estende a perdita d'occhio su 650 ettari che comprendono azienda agricola, vigneti, laghi e uliveti (sì, producono un olio di altissima qualità). C'è

inoltre un vero labirinto e uno dei cento giardini più belli d'Italia, con specie rare e simboli di rinascita come il ginkgo biloba, noto per la sua capacità di sopravvivere anche ai bombardamenti atomici, oltre a una spa di quattromila metri quadrati. Ma non solo: il filo conduttore è il **Metodo Acquaviva**, ideato dalla dottoressa Annamaria Acquaviva, dietista, farmacista ed esperta di mindfulness che accoglie gli ospiti con le sue proposte.

«La longevità nasce dall'equilibrio di cinque pilastri: alimentazione, attività

fisica, sonno, benessere mentale e integrazione», spiega a OK. Si viene qui per partecipare a retreat dedicati e personalizzati, ispirati alla filosofia della dottoressa Acquaviva. Un approccio che prende forma anche al Ginkgo Longevity Restaurant, dove i piatti, ideati insieme allo chef Marco Leandri, si ispirano alla dieta mediterranea e sono studiati per favorire il benessere metabolico. Tra le esperienze più interessanti c'è il "mindful lunch", un pranzo guidato che insegna a sviluppare un rapporto più consapevole con il cibo. «Non lavoriamo solo sulla dieta, ma su abitudini e comportamenti che possono migliorare la salute nel lungo periodo. Mi piace parlare di biohacking gentile: piccoli cambiamenti quotidiani che ci aiutano a riallinearci ai nostri ritmi biologici e a vivere meglio», continua Acquaviva. Il benessere si estende poi a tutto il resort, dalle pedalate tra i vigneti ai rituali in spa, come la cerimonia del tè e il face yoga. E il territorio entra direttamente nelle esperienze da provare attraverso la Grotta dei Calanchi, ispirata alle caratteristiche formazioni argillose della zona: sale e fango diventano protagonisti di un rituale detossinante e remineralizzante che unisce natura locale e relax profondo.



IL TUO MONDO

Prezzo: pacchetto "In-forma retreat", da 1.955 euro, trattamenti salute e fitness, pernottamento tre notti, consulenza e ingressi **Varsana** spa inclusi.

3. Imparare a rallentare con il soft hiking

Per chi vive costantemente sotto pressione, tra riunioni, notifiche e giornate scandite da scadenze sempre più serrate, il vero lusso oggi è rallentare. È proprio da questa esigenza che nasce l'approccio del **Vigilius Mountain Resort, un eco-hotel a 5 stelle situato a 1.500 metri sul Monte San Vigilio, sopra Lana (Bolzano)**. Qui le auto non esistono: si arriva solo con la funivia e il silenzio invita gli ospiti a riconnettersi con ritmi più naturali attraverso esperienze pensate per favorire il recupero psicofisico e contrastare gli effetti dello stress cronico. Tra le attività più apprezzate c'è il bagno nella foresta, la pratica di origine giapponese che consiste nell'immergersi nell'ambiente boschivo, camminando lentamente tra gli alberi e concentrandosi su suoni, profumi e sensazioni. Lo dice anche la scienza, e l'effetto è immediato: il contatto con la natura riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, favorendo una sensazione di calma e chiarezza menta-

le. Lo stesso principio guida le escursioni panoramiche sul Monte San Vigilio. Non serve contare passi o calorie, ma solo riscoprire il piacere di camminare osservando il paesaggio (soft hiking), lasciando che mente e corpo ritrovino gradualmente un equilibrio spesso compromesso dalla vita sedentaria e dall'iperconnessione. Per chi fatica a staccare davvero la spina, il tiro con l'arco nel bosco rappresenta invece un esercizio sorprendentemente efficace: richiede concentrazione totale sul momento presente, coordinazione e controllo del respiro, qualità che aiutano ad allontanare il flusso incessante di pensieri. A completare il programma ci sono pratiche dolci come yoga, pilates, qi gong, meditazione guidata e i "cinque tibetani", antica sequenza di movimenti ritmici pensata per stimolare energia e vitalità. Attività che non richiedono particolari capacità atletiche ma che lavorano sulla postura, sulla respirazione e sulla consapevolezza corporea, aiutando a sciogliere tensioni accumulate e recuperare quella sensazione di presenza che spesso si perde nei periodi di maggiore affaticamento mentale. L'obiettivo non è fare di più, ma imparare a stare meglio.

Prezzo: camera superior con colazione

e attività della struttura, da 3.423 euro.

4. Cambiare abitudini grazie alla crociera

A volte il bisogno più profondo non è staccare la spina ma cambiare abitudini: muoversi di più, riscoprire il gioco come quando si era bambini, condividere tempo di qualità con la famiglia e tornare a lasciarsi sorprendere ogni giorno. È da questa esigenza che nasce il senso più autentico della crociera come esperienza trasformativa: non solo una vacanza, ma un'occasione per interrompere automatismi consolidati e sperimentare un modo diverso di vivere il tempo. **Gli itinerari caraibici di Norwegian Cruise Line (chiamati Norwegian Escape) si prestano perfettamente a questo tipo di reset quotidiano.** Il contatto costante con il mare attiva quello che viene definito "blue mind", la teoria secondo cui la vicinanza all'acqua favorisce calma, creatività e benessere psicofisico. Circondati dall'oceano si è portati a rallentare, a praticare più sport e a vivere gli spazi aperti della nave come un invito continuo all'attività e alla scoperta. A bordo il cambiamento passa attraverso gesti semplici ma potenti. Si può iniziare la giornata camminando sui ponti esterni invece di restare connessi allo smartphone, oppure allenarsi nel centro fitness o negli spazi sportivi della nave, trasformando il movimento in una routine naturale e piacevole. Il gioco e il divertimento diventano parte integrante dell'esperienza: sfidare se stessi sulla passerella sospesa "The Plank" o provare le attrazioni dell'acqua park significa riscoprire una dimensione più leggera dell'attività fisica, lontana dalla performance e più vicina al piacere. Anche i momenti con la famiglia assumono un valore diverso: non più tempo frammentato, ma occasioni di presenza autentica, tra attività insieme, esplorazione e stupore quotidiano. Le escursioni a terra rafforzano questa dinami-





ca: a Cozumel e Roatán lo snorkeling e le immersioni permettono di entrare in contatto diretto con l'ecosistema marino, mentre sulla Costa Maya il ritmo più lento invita a osservare con occhi nuovi siti antichissimi e cultura locale. E infine c'è Harvest Caye, l'isola privata della compagnia in Belize: qui la crociera incontra il lato più rigenerante del viaggio, tra spiaggia, paesaggi tropicali, momenti di benessere e attività più dinamiche, come la zipline sul mare. Prezzo: 670 euro a persona a settimana con pensione completa (volo escluso).

5. Il viaggio di chi cerca un perché

Non si parte più soltanto per vedere un luogo, ma per rispondere a una domanda personale. È questa l'idea alla base della cosiddetta "whycation", uno dei trend emergenti del turismo del benessere: viaggi costruiti attorno a un'intenzione, a un cambiamento desiderato o a una fase della vita che richiede maggiore ascolto. È in questa prospettiva che si inserisce RXV Wellness Village, alle porte di Bangkok, immerso nel verde del parco di Suan Sampran e affacciato sulle rive del tranquillo fiume Tha Chin. Il programma dedicato alla mindfulness combina pratiche fisiche e

di consapevolezza, come esercizi di respirazione e yoga aereo, per favorire il rilassamento, e sessioni di suonerapia con campane tibetane, pensate per accompagnare gradualmente la mente verso uno stato di maggiore calma e presenza. Ma la vera particolarità di RXV è l'approccio olistico e intergenerazionale. Sempre più famiglie scelgono infatti di trasformare il viaggio in un'occasione per riconnettersi, lontano da schermi, impegni e ritmi frenetici. Ecco perché qui il benessere diventa un'esperienza condivisa: si può parte-

cipare a sessioni di yoga in famiglia, prendere parte a laboratori creativi, dedicarsi all'art therapy o esplorare i mercati locali durante il weekend. I bambini vengono introdotti alla mindfulness attraverso attività ludiche, esercizi di movimento e workshop culturali che insegnano, divertendo, principi di consapevolezza e resilienza. Tra le esperienze più interessanti da provare ci sono il "crystal healing", i massaggi della tradizione thailandese e ayurvedica, i trattamenti di aromaterapia botanica e le attività creative ispirate all'artigianato locale, come la lavorazione dell'argilla naturale o la realizzazione dei tradizionali pesci intrecciati. Chi desidera un approccio più strutturato può invece iniziare il soggiorno con una valutazione personalizzata che aiuta a costruire un percorso su misura tra attività fisica, trattamenti e pratiche di riequilibrio. Anche il cibo diventa parte integrante dell'esperienza. Il concetto di "rainbow food" propone piatti colorati, pensati per nutrire il corpo attraverso la varietà e la qualità nutrizionale.

Prezzo: sette notti da 4.250 euro a persona in camera doppia con pensione completa. I trattamenti dipendono dal programma scelto.

