



## *Vacanze nel silenzio della natura: ecco 6 luoghi dove prendersi cura di sé*

Trento - 02 apr 2024 (Prima Pagina News) **Dal mare cristallino della Sardegna alle vette dell'Alto Adige, dai monasteri della Sicilia, alle oasi naturali della Campania, fino ai conventi dell'Umbria.**

Lontano dallo stress quotidiano e immersi nella natura, dove il mantra è il silenzio. Spesso ci si dimentica quanto possa essere fondamentale non solo per il corpo ma anche per la mente e lo spirito. La ricetta? Ricercare la serenità fra riposo, passeggiate, la scoperta di nuovi sapori, per prendersi cura di sé in un luogo unico come uno dei "silent hotels", dove staccare la spina e ricaricare le pile. In Sardegna, tra dune di sabbia e mare cristallino Punta Spartivento all'orizzonte, Su Giudeu, una delle più belle spiagge della Sardegna, è a pochi passi e si raggiunge costeggiando uno stagno abitato da centinaia di fenicotteri rosa. Fra dune di sabbia, ginepri secolari e un mare cristallino, Aquadulci a Chia (CA) è un resort immerso nella vegetazione mediterranea. Camere minimal chic, nella quiete del giardino l'oasi dedicata al relax: è un'esperienza di calma interiore, nata dal benessere del corpo in perfetta armonia con la natura che ritorna anche a tavola, con i sapori freschi e genuini della cucina sarda e nelle attività all'aria aperta, fra barefooting, passeggiate a piedi o in bicicletta, esperienze a cavallo e un'escursione in veliero tra cale nascoste. Luce, mare e arte nei colori della Sicilia Da antico monastero a dimora nobiliare, di cui conserva intatto il fascino, a raffinato resort, oasi di charme e tranquillità. A poca distanza dal mare di Siracusa e da Noto, capitale del Barocco siciliano, immerso nel verde di agrumeti, palme, carrubi e ulivi, Borgo di Luce I Monasteri offre un'esperienza unica ed esclusiva: 102 camere e suite che gettano lo sguardo sull'orizzonte rurale, sui giardini, sui patii interni dell'ex-monastero e sui 200 ettari di parco che abbracciano il campo da golf a 18 buche. La magia si completa con la piscina esterna, con Zagara SPA, santuario del benessere olistico, fino alle delizie del palato, dalla colazione alle esperienze gourmet della cena, con i sapori tipici della tradizione siciliana, tra stagionalità e raffinatezza. Campania, isolati dal mondo e immersi nella natura In un angolo di paradiso e di silenzio, dove un tempo c'erano antiche cave di sabbia, oggi bonificate, è nata sul Litorale Domizio (CE), la prima Oasi Naturale della Campania: i Laghi Nabi sono un luogo dove memoria, bioarchitettura e benessere convivono in armonia. Tende galleggianti o a bordo lago, dotate di tutti i comfort, esclusivi Lodge sospesi sull'acqua, un'esperienza da vivere con la Tenda Safari, fra spiaggia riservata, accesso diretto al lago, patio con idromassaggio e vista sul panorama. O per la nuovissima esperienza della casa galleggiante in mezzo all'acqua, interamente in legno, dotata di ogni comfort, che regala emozioni rigeneranti in un connubio di natura e benessere. Da ammirare fin dal mattino, con la colazione a base di prelibatezze campane, servita "in tenda". Car free, con la pista ciclabile a luminescenza naturale più lunga d'Europa, l'Oasi è ideale per il birdwatching, per gite in pedalò o barca a vela, sorvoli in mongolfiera, yoga e lunghe passeggiate. Umbria, un tuffo nel Medioevo Un salto nel tempo dove ritrovare,

tra le antiche mura di un castello e le celle di un convento, i ritmi slow della vita. Il raffinato Relais Borgo Campello, luogo di ospitalità diffusa nel cuore medievale di Campello Alto (PG), affacciato sulla valle spoletana e vicino alle Fonti del Clitunno, è un'oasi di pace e di comfort: per la sua Private Spa (fra massaggi, la vasca con idromassaggio, la sauna, la doccia con cromoterapia e la zona relax con tisaneria), per la natura che lo circonda e per il senso di pace e tranquillità che sa trasmettere. Staccare la spina è il mantra, dedicandosi a yoga, meditazione a passeggiò nel bosco, alla raccolta di ortaggi di stagione e delle erbe selvatiche, come un tempo i monaci o, semplicemente al dolcefarniente ammirando la vista dalla softhub sulla terrazza panoramica. Prodotti a km zero da gustare poi nelle proposte del ristorante Sapori nel Borgo, che sa deliziare con ricette tipiche, reinterpretate in chiave gourmet.

Alto Adige, sotto il cielo delle Dolomiti Un'immersione totale nella natura e nel suo silenzio, dai boschi alle stelle nel cielo delle Dolomiti: ogni giorno (e notte), le grandi vetrine degli Skyview Chalets, 12 glass cube adults only del Camping Toblacher See sul lago di Dobbiaco (BZ) regalano un'emozione diversa. Strutture ecofriendly, sono dedicate a chi ama il relax e il massimo del comfort. Saune a raggi infrarossi, jacuzzi idromassaggio sul terrazzo si accompagnano al benessere nella natura: aprendo la porta dello chalet, ci si incammina verso i Parchi naturali delle Tre cime di Lavaredo e di Fanes-Sennes-Braies; in bicicletta si può raggiungere Prato Piazza, il secondo altipiano più esteso dell'Alto Adige. Oppure salire a bordo di barca e pedalò e lasciarsi cullare dal lago, rilassarsi pescando o provare l'emozione di immergersi nei boschi per un "forest bath" rigenerante.

In Alto Adige, il grande abbraccio della natura Un'armonia circolare, non solo nelle forme: OLM Nature Escape, in Valle Aurina (BZ), il primo eco-aparthotel sostenibile, completamente autosufficiente a livello energetico, dell'Alto Adige, è un'oasi di tranquillità ispirata al ciclo naturale. Dove si respira benessere: nelle 33 ApartSuite, di cui 25 con sauna finlandese privata, minimal chic, dotate di terrazzi con zona relax e una kitchenette per cucinare in autonomia. Il benessere prosegue nella Eco Spa (piscine, sala yoga & palestra, zona relax, bagno turco, sauna finlandese, percorso Kneipp fino al laghetto balneabile) e nel grande abbraccio di una valle tutta da scoprire: cascate, vette, boschi, prati sono i luoghi ideali per trekking, nordic walking, pedalate, arrampicate, ma anche kayak, per immergersi nella natura in piena libertà.

(Prima Pagina News) Martedì 02 Aprile 2024