

Yoga Journal

Luglio/Agosto 2009

Mensile. Il benessere e l'armonia come stile di vita.

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art. 1 Comma 1, DCB Milano.

yoga

JOURNAL



**SPECIALE
SESSUALITÀ**

Le regole
della passione:
Kamasutra, massaggi
e afrodisiaci naturali

BENESSERE

Rimedi, asana
e alimentazione
per contrastare il caldo

TENDENZE

Pratica yoga,
maglia e ricamo

**vero
PIACERE**



BENESSERE - SALUTE - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE - VIAGGI - PRATICA - SAGGEZZA - CASA

ANNO V - N. 34 - PERIODICO MENSILE - € 3,90 LUGLIO/AGOSTO 2009

NUOV@PERIODICI

VACANZE SLOW

IN BICI O A PIEDI:
È L'ALTERNATIVA
ECO-COMPATIBILE
PER UN'ESTATE ALL'INSEGNA
DEL VIVERE CON LENTEZZA,
GODENDOSI LA NATURA
E ASSAPORANDO
LE PICCOLE COSE

di Luisa Taliento



Parola d'ordine: **andamento lento**. Prima lo Slow Food, poi le Slow Cities e ora gli Slow Travel. Dopo le vacanze intelligenti, multisensoriali, conoscitive, le vacanze status symbol e quelle globalizzate, **il viaggio riconquista il suo volto naturale**. È quasi un ritorno alla villeggiatura nel senso classico del termine, a quando si partiva per andare altrove e **ritrovare l'emozione di una passeggiata nel**

verde, una giornata di pioggia, un percorso in bicicletta, faticoso, ma appagante. In fondo, è **la riscoperta di una dimensione che esisteva già**. Dal '700 fino all'avvento del turismo di massa, **le vacanze erano un momento fondamentale**, non tanto uno stacco dal luogo di vita, ma un modo per rivolgersi a se stessi, un'alternativa al ciclo del lavoro. Da qui, **il ritorno a un turismo lento e contemplativo**, a scelte di viaggio

che non si esibiscono come un trofeo né si raccontano come un'avventura no limits. Per soddisfare questo desiderio contemporaneo sono nati piccoli tour operator, alberghi e siti web di nicchia che fanno dello slow travel la loro filosofia di vita. Propongono **weekend e vacanze al rallentatore**, per vivere i luoghi anziché consumarli.

Gli ingredienti sono semplici: **località piccole e defilate**, strutture con poche camere a gestione familiare, possibilità di conoscere la gente del posto, non guidare mai la macchina. In alternativa, si va **in bici o a piedi**, attività semplici, ma che danno un senso di libertà impagabile, attraverso percorsi desueti in cui poter ritrovare piccole e grandi cose spesso trascurate. **Un modo per sentirsi parte dell'ambiente circostante**, per guardare il paesaggio da un'altra angolazione, poter scegliere quando e dove andare, quando e dove fermarsi. Una collezione di sensazioni, che si vivono prima a fior di pelle e che poi rimangono incise nel nastro della memoria. **Dalla Spagna alla Sicilia**, da soli o in gruppo, ecco **cinque idee per un'eco-vacanza indimenticabile**, declinata a sport, relax e natura.



Isola d'Elba

Una piccola gemma incastonata nel mare della Toscana: l'Elba è un **paradiso per chi ama il trekking** e vuole godere di una grande varietà di paesaggi. Nei centri di visita del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano (www.islepark.it, tel. 056/5919411) si possono avere informazioni su flora, fauna, ambienti e acquistare cartine dettagliate dei sentieri. Poi si parte per le **esplorazioni nel verde**, accompagnati dalle guide del parco oppure per conto proprio. Una delle zone più belle dell'isola, da percorrere **a piedi o in mountain bike**, è sicuramente quella di Capo Sant'Andrea. Qui ci si può appoggiare per il soggiorno all'**Hotel Ilio**, che organizza escursioni guidate e fornisce materiale illustrativo sugli itinerari circostanti.

Dall'albergo si può salire verso il Monte Capanne (1019 m), la montagna più alta dell'isola, o il Monte Giove, dove si trova uno splendido punto panoramico. Si procede su **mulattiere che si inerpicano tra boschi di castagno e macchia mediterranea**, si arriva alle cime dove i massi di granito sono macchiati dal giallo delle ginestre e dove lo sguardo spazia sul mare fino all'isola di Capraia, alla Gorgona e alla Corsica. Per poi ridiscendere verso l'azzurro e tornare a **rilassarsi su spiagge selvagge dai fondali cristallini**.

Info: Hotel Ilio, tel. 0565/908018
www.hotellilio.com (mezza pensione da 70 euro al giorno).