

→ cotone, chiamati futon, per poi riavvolgerli al risveglio. Nel salone in comune c'è un camino composto da enormi tronchi di rovere, mentre per rilassarti ti aspetta una stanza dedicata al bagno caldo (Ofuro), con vasca in legno hinoki, secondo il rituale giapponese. Avvolta da essenze naturali, riuscirai a riarmonizzare le energie.

I CORSI Al WabiSabiCulture vengono organizzati, in tutte le stagioni, ritiri di meditazione di 3 o 5 giorni. Si svolgono in luoghi dedicati come il Tempio Zen indoor o, tempo permettendo, nel Grande Tempio outdoor che si proietta sul "paesaggio roccioso consacrato". I ritiri comprendono una parte teorica e una pratica, seguono sia la tradizione zen sia yogachara, e vengono tenuti dal Lama Ricky Cho Wang, maestro con esperienza trentennale e primo Lama in Italia di tradizione Jonang, insignito ufficialmente dal Dalai Lama. Altri appuntamenti? 20-21 aprile laboratori di Shodo (scrittura con pennello e inchiostro di bambù) e di Ikebana, 18-19 maggio, cerimonia del té con danza dei ventagli e canti della tradizione nipponica (wabisabiculture.org).



Uno dei sei poderi della Tenuta Il Cicalino, immersa in oltre 300 ettari di verde, dove crescono pini, oleandri, cespugli di essenze mediterranee e, naturalmente, ulivi.

A Spello, per ricaricare le batterie

Nel cuore verde dell'Umbria, a 13 km da Assisi, si trova La Bastiglia, un hotel arroccato nella parte alta e panoramica di Spello, borgo medioevale tra i più belli del centro Italia. È stato ricavato da un mulino del XVII secolo, sapientemente ristrutturato, e si affaccia su una valle marcata da filari di cipressi e ulivi dalle foglie argentate. In questa oasi di pace, tra mobili di antiquariato, collezioni di antiche ceramiche e quadri d'autore (tra cui

quelli firmati da Norberto e Schifano), potrai assaporare una cucina gourmet, con ricette del territorio risalenti anche al '400, rivisitate in chiave moderna e realizzate con ottime materie prime. Potrai partecipare alle passeggiate guidate alla ricerca di erbe e piante aromatiche, nuotare nella piscina stagionale all'aperto o rilassarti nella suggestiva Spa dotata di aree relax con tisane, piscina, idromassaggio, hammam e docce emozionali.

I CORSI Da sempre votato al benessere, con una grande attenzione alle discipline olistiche, l'hotel La Bastiglia offre ai suoi ospiti la possibilità di seguire dei minicorsi di yoga, shiatsu, tai chi chuan e campane tibetane. Vengono eseguiti da Silvia Alessi, maestra di shiatsu e di massaggio olistico, che guida gli ospiti alla ricerca del benessere integrale. Prossimi appuntamenti? 23-24 marzo, corso di Yoga Pranayama, per migliorare la respirazione e la consapevolezza, 13 aprile corso di autoshatsu, 11-12 maggio "Il fluire del chi" (principi di Qi Gong e di tai chi chuan), 15 giugno bagno sonoro con campane tibetane, meditazione e tecniche di rilassamento (labastiglia.com).



Le due piscine dell'Hotel La Bastiglia, a Spello. A sinistra quella estiva, sopra quella presente nell'area wellness interna.

In Maremma rigeneri corpo e mente

Il Cicalino è una grande tenuta di campagna in stile maremmano, con i colori, i profumi e i panorami incantati della Toscana più autentica. Un'oasi di pace che sorge a pochi chilometri da Massa Marittima, borgo medievale di origine etrusca considerato tra i più belli d'Italia, punto di partenza per esplorare rinomate località costiere come Punta Ala e Cala Violina. L'agriturismo è dotato di cinque piscine (di cui una interna riscaldata) e di un centro benessere dove è possibile affidarsi alle mani di esperti professionisti per scegliere il massaggio più adatto, o godersi la Spa con idromassaggio, sauna, docce emozionali e aree relax dove lo sguardo spazia tra il verde delle colline.

Potrai anche noleggiare e-bike o mountain bike per avventurarti nei numerosi sentieri segnalati, avvistando e fotografando scoiattoli, volpi e lepri selvatiche, o farti coccolare dalla cucina dello chef Riccardo Zanni che offre menu fissi o à la carte, con la migliore carne da animali allevati allo stato brado e tanti piatti vegetariani.

I CORSI In questo suggestivo contesto, vengono organizzate settimane di yoga e meditazione per riequilibrare i Sette Chakra (vortici di energia) che governano il nostro corpo e per ritrovare la bellezza di vivere con l'aiuto della calma interiore. Prossimi appuntamenti? La settimana "Benessere e armonia", dal 6 al 13 aprile, con due incontri al giorno per la pratica delle asana e il risveglio con la musica dei Chakra, la settimana "Tranquillità e yoga", dal 25 maggio al 1 giugno, che ha un programma simile alla precedente e la settimana "Risveglia il tuo spirito" dal 15 al 22 giugno che unisce yoga e meditazione, e prevede lezioni anche in piscina e in spiaggia. Durante il soggiorno, e tra una sessione e l'altra, i partecipanti al corso potranno sorseggiare tisane e infusi biologici "Le stagioni d'Italia" (coltivate in Sardegna e lavorate nel vicino stabilimento di Cortona), un'eccellenza del gusto che aiuterà a raggiungere piacevolmente l'obiettivo desiderato: rilassarsi, disintossicarsi, ritrovare l'armonia mente-corpo e fare il pieno di energie positive (tenutacicalino.com).



Alla Tenuta il Cicalino, alla pratica yoga si aggiunge il piacere di degustare infusi e tisane dall'azione depurativa, rilassante o digestiva.

IL RITIRO NEL CENTRO OLISTICO

Unico nel suo genere, il centro olistico Il Risveglio, a Preselle, una frazione di Scansano (Grosseto), non è aperto al turismo standard ma ospita soltanto seminari e ritiri olistici, che vengono eseguiti in un ampio edificio a se stante

oppure all'esterno, su prato e piastrellato. La cucina proposta è vegetariana o vegana, rigorosamente bio, con piatti tipici della tradizione toscana (conosci l'acquacotta?), alternati ai profumi speziati delle ricette ayurvediche. I corsi «Da 15 anni organizziamo ritiri di 2-4 giorni di vari tipi di yoga (Hata, Kundalini,

Vinyasa, Pranayama, Ashtanga, ecc.) con maestri qualificati, corsi di Qi Gong, campane tibetane e, soprattutto, di meditazione», racconta David Cavallo, psicologo e maestro di meditazione. «Il nostro approccio non prevede tecniche, ma insegna semplicemente a "stare con se stessi", nel presente e nel silenzio,



per riconnettersi con la natura e il vero io. Aiuta a recuperare uno sguardo gentile verso di sé, privo di aspettative e giudizi» (centroilrisveglio.it).