

Parma Magazine

dicembre 2017 / gennaio 2018

Salute e Benessere

Testata: il mese Parma n. 207 - € 1,00



Benessere

Leggere, una sana abitudine che fa bene alla mente

Salute

Emergenze: l'elisoccorso ora anche di notte

Alimentazione

Dai prodotti a Km 0 ai segreti del vino biologico

Tempo libero

Mare e montagna, alcune mete da mettere in agenda

VACANZE OFFLINE viaggi in relax no Wi-Fi

EDICTA
EDIZIONI

E0651217

**INFORMASALUTE: Consigli per la prevenzione del Diabete.
Antibiotici, come e quando usarli perchè siano efficaci.**



Vacanze digital detox, staccare dal cellulare e dai social media è possibile?



GLI HOTEL INIZIANO
A PROPORRE PACCHETTI
CHE INCLUDONO
IL DIGIUNO DALLA
TECNOLOGIA PER
VIVERE LE FERIE
IN COMPLETO RELAX

Staccare completamente in vacanza scegliendo luoghi dove non essere distratti dagli squilli di cellulari e star bene con la propria famiglia, oggi sempre connessa tra tablet e smartphone, è possibile? Sicuramente una sfida per chi ama chattare, pubblicare post delle proprie vacanze, condividere esperienze legate al tempo libero.

«Siamo sempre più connessi, in media passiamo quattro ore e mezza su internet. I social media sono sempre più presenti nella nostra vita quotidiana e a volte possono anche creare delle dipendenze - spiega Silvia Ombellini cofounder insieme a Simone Riccardi del sito **Ecobnb** www.ecobnb.it, portale nato a Parma con l'idea di cambiare il modo di viaggiare, per far emergere, mettendole in rete, le possibilità di turismo rispettoso dell'ambiente, dell'economia e delle comunità locali.

«Staccare dal cellulare non è semplice – sottolinea Silvia

- ma è una pratica salutare, forse proprio per questo sempre più persone sono alla ricerca del “digital detox”, soprattutto in vacanza».

Esistono hotel che oggi offrono vacanze digi-



Simone Riccardi, Silvia Ombellini e Pietro Boraschi



Eremito, resort in un antico monastero in Umbria



Casa sull'albero, B&B Il Richiamo del Bosco



Diano Green, Diano San Pietro (Imperia)

tal detox?

«Sì, una notizia interessante è che diversi hotel, soprattutto tra quelli che puntano sul benessere e sull'eco-sostenibilità, offrono ai loro ospiti un servizio di digital detox. Si va dai resort di lusso, come Eremito, un antico monastero immerso nel verde dell'Umbria che propone una vacanza disintossicante anche dal cellulare fino ai piccoli B&B che offrono un'esperienza a contatto con la natura, come il B&B Costalta a Compiano o il B&B Il Richiamo del Bosco, tra i boschi di Carrega».

Perché la gente cerca sempre di più località poco affollate, immerse nella natura?

«Sempre più persone sono alla ricerca di un contatto autentico con la natura, almeno in vacanza. La nostra vita urbana è sempre più caotica e sentiamo il bisogno di staccare la spina, di ritrovare il contatto con la terra, con i boschi e con gli elementi più semplici della natura che ci regalano effettivamente un grande benessere. Le esperienze a contatto con la natura sono molto apprezzate da chi viaggia con Ecobnb: dalla possibilità di partecipare ai lavori della fattoria, ai bagni di fieno, dalla raccolta delle olive alla produzione dei formaggi locali».

Un consiglio a chi vorrebbe ma non riesce a staccare in vacanza...

«Un'idea potrebbe essere quella di scegliere una destinazione che ti costringe a staccare la spina. Un esempio che abbiamo sperimentato

in prima persona è il bellissimo parco naturale della Sila, in Calabria, dove si respira l'aria più pura d'Europa e i cellulari non prendono! In questo modo si è obbligati ad abbandonare

per qualche giorno le email e i social, e a vivere davvero la vacanza! Un bellissimo esempio di turismo rurale, in una zona libera dal wi-fi».

di Rosaria Frisina

Alcuni consigli di mete digital detox

La piattaforma Ecobnb, che riunisce ospitalità eco-sostenibili in tutto il mondo, permette di filtrare la ricerca per trovare gli hotel che offrono un servizio "Digital Detox". Alcuni consigli scelti per voi:

Sardinna Antiga a Santa Lucia di Siniscola (Nuoro), dove le antiche capanne dei pastori sono state trasformate in un ecovillaggio, un rifugio dove è caldamente sconsigliato l'uso del cellulare per vivere in mezzo alla natura tra un vigneto biologico, un oliveto ed un orto bio; Diano Green a Diano San Pietro (Imperia), i libri e la musica

sostituiscono le televisioni, la piccola shala è ricavata dal vecchio pollaio per fare yoga; SassoErminia a Novafeltria (Rimini), dove potrai consegnare smartphone e tablet alla reception e chiedere la disattivazione del wi-fi e del televisore in camera, dove un telo di cotone, sotto il coprimaterasso, collegato con una presa alla messa a terra scaricherà l'energia elettrostatica accumulata nel corpo. E all'estero? Una tappa a l'Orri de Planès in Francia, una locanda alloggio a misura d'uomo in un villaggio a 1500 metri, un paradiso per gli escursionisti.



Sardinna Antiga a Santa Lucia di Siniscola