

DOVE

MENSILE ANNO 29
N°3 MARZO 2019
€5,90 €4,90

VIAGGI SOLIDALI

Africa nel cuore

SICILIA
*Scegliere adesso
la casa
per le vacanze*

OLTREPÒ
*Il buon salame
tra Piacenza
e Tortona*

STAZIONI
*Da Milano
a New York ecco
le nuove agorà*



RCS

MEDIAGROUP S.P.A. POSTE ITALIANE Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 Conv. L. 46/2004, art. 1, comma 1 DCB Milano - ISSN 2499-4804 (online) Canada Cad. 15.50
Francia € 8,90 Germania € 10,50 Grecia € 9,95 Portogallo Cont.: € 8,50 Spagna € 8,50 Svizzera C. Ticino Chf. 12,00 Svizzera Tedesca Chf. 12,50 USA \$ 15,50

DOVEVIAGGI.IT



RISVEGLI DI PRIMAVERA

Uscire dal letargo, rimettersi in pista, regalarsi uno spirito nuovo. Tre mete, in Carinzia, Piemonte, Veneto, per una ripartenza originale: tecnologica, informale o active

di Luisa Taliento

Gli esperti la chiamano *spring fever*. Febbre di primavera. Insonnia, ansia, stanchezza, il fisico poco tonico, un certo malumore. In sintesi, scarsa voglia di ripartire. Secondo un sondaggio dell'Osservatorio Doxa-Aidepi (Associazione delle industrie dolciarie) ne soffre il 64 per cento degli italiani.

Ma i rimedi al mal di (cambio) stagione ci sono. “Una volta colti i segnali, occorre invertire la ruota e tornare a disporre della nostra energia”, spiega **Paola Vinciguerra**, psicoterapeuta, presidente di Eurodap (Associazione europea per il disturbo da attacchi di panico) e autrice, con Eleonora Iaco-



TONI ANZENBERGER / CONTRASTO



1

1 | Il paesino di **Maria Wörth**, sulla riva meridionale del **Wörthersee**, in **Carinzia, Austria**.

Nell'hotel **VivaMayr**, trattamenti olistici e digiuno terapeutico.

2 | Una parete di arrampicata in località **Tessari** in **Val d'Adige**, ideale per principianti.

3 | Relax nel bosco nella **yurta Om** di **Gassino Torinese (To)**.

CARINZIA



3

PIEMONTE



2

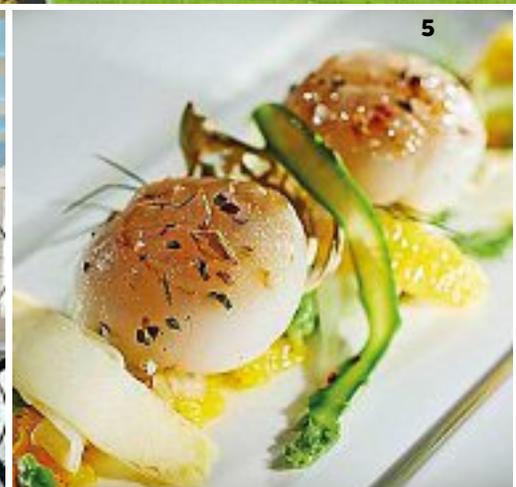
VENETO



3



4



5

1-3-4-5 | Il prato con il pontile del VivaMayr hotel, in Carinzia, e la tisaneria, la palestra vista lago e un piatto di pesce dal ristorante dell'albergo.

belli, del volume *Bioequilibrium: liberi dallo stress* (Minerva, 2018, 9,90 €), manuale del rilassamento e dell'alimentazione corretta, ma non punitiva. "La soluzione può essere quella di prendersi una pausa per tornare in forma." Una minivacanza. Vicina o lontana. Con un'esperienza forte di rinnovamento o all'insegna del puro relax. Ecco tre idee in Austria, Piemonte, Veneto.

CARINZIA: TENDENZA DIGIUNO
Gli studi sulla longevità del californiano USC Longevity Institute, diretto dal genovese Valter Longo (valterlongo.com), dicono che la cosiddetta **dieta mima-digiuno** ristabilisce l'equilibrio alimentare, fa perdere peso e agisce sull'umore. Il posto migliore dove provarlo è il VivaMayr Maria Wörth, sulla riva meridionale del lago Wörth, in Carinzia, a una ventina di mi-

nuti da Klagenfurt. Propongono settimane, o anche solo un weekend, per provare i benefici della *Mayr Kure*, cura disintossicante messa a punto a inizio Novecento dal dottor Franz Xavier Mayr. Ad attendere gli ospiti, tra cui numerose celebrità come l'artista Tracey Emin o i Rolling Stones (ma la privacy è ferrea) c'è il direttore sanitario, Harald Stossier, fiero d'aver visto l'hotel premiato



agli annuali *Seven Stars Luxury Hospitality and Lifestyle Award*, categoria *Medical Resort e Medical Wellness Longevity*. All'arrivo si fa il check-up per stabilire il programma personalizzato. Poi si parte con la dieta alcalina, senza alimenti acidificanti. Menu vegetali, quindi, ricchi di potassio, magnesio, calcio. Presentati nel piatto come piccole opere d'arte. Ferree le regole: mai cibi crudi alla sera, si mangia presto perché il sistema digestivo ha il suo picco energetico fino alle 16. E si mastica bene: per estrarne tutti i nutrienti, pure una foglia di insalata va tritata 30-50 volte, come insegnano le lezioni del *chewing trainer*. Anche perché, restando concentrati sul cibo, ci si sente più sazi e si mangia meno.

Ci si dedica anche a massaggi, idroterapia, nuoto in piscina. E c'è il tempo per fare un salto a **Klagenfurt** per visitare il bel **Museo d'arte moderna**, oppure per pas-



seggiare o pedalare lungo il lago, in un'atmosfera da Grand Tour ottocentesco: tra piccoli caffè d'epoca, brume lacustri, pace e contemplazione.

PIEMONTE: EFFETTO YURTA

Fra i boschi, a dieci minuti dal paesino di **Gassino** e una mezz'ora dal capoluogo, l'associazione **Soul Shelter** ha creato un campo con due yurte, Om e Shanti. In queste riproduzioni delle bianche tende dei nomadi dell'Asia centrale, poco lusso, ma molto spazio, colori vivaci, i suoni della campagna sempre vicini e tanta ecologia: mobili e dettagli in legno, tessuti naturali. L'impianto per l'illuminazione e il riscaldamento sono basati sul risparmio energetico, i prodotti in bagno sono privi di sostanze chimiche e la cucina è a base di ingredienti locali e bio.

All'arrivo **Chantal Valle**, 43 anni, insegnante di yoga, suggerisce le attività da seguire durante il soggiorno, come le classi di yoga e meditazione, adatte a tutti, per risvegliare il corpo e rilassare la mente. In alternativa, ci si può dedicare a lunghe passeggiate: imboccare il ramo del Moncenisio della **Via Francigena**, che passa dal centro storico di Gassino e si dirige verso la piana di **San Raffaele Cimena**, nel

placido paesaggio delle colline del Po. Fino a **San Mauro Torinese**, sfiorando l'abbazia di Santa Maria in Pulcherada, del XII secolo, tutta mattoni rossi, e le antiche cappelle campestri di Sant'Anna e quella di San Rocco. Oppure, ancora, procedere all'ombra della **Basilica di Superga**, verso la **Riserva naturale speciale del Meisino** e dell'**isolone Bertolla**, alle porte di Torino, per vedere gli aironi cinerini e oltre cento specie di uccelli lacustri che tornano ai primi caldi. L'importante è percorrere i canonici diecimila passi al giorno, circa sette chilometri, che secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità garantiscono benessere, riattivano muscoli e metabolismo e insegnano a respirare. Gran fina-

2 | Il colle di **Superga**, poco lontano da **Gassino**, svetta sulla **collina torinese** e sul **parco fluviale del Po**.
6 | L'ecomuseo del **Freidano**, a **Settimo Torinese** (To).





Relax sull'Adige, a Brentino (Vr).

le sulla terrazza della yurta, con un bicchiere di vino rosso.

VENETO: A TUTTO SPORT

E poi ci sono gli sportivi. Quelli che per ripartire hanno bisogno di battere primati, provare discipline nuove, sfidare la fatica e l'ambiente. **Marco Heltai**, guida e presidente di **XAdventure**, propone con un team di professionisti settimane e weekend con programmi personalizzati. Secondo tre livelli: soft, medium, hard. In pratica un *bootcamp* (allenamento intensivo che riecheggia quelli dei *marines*), con lo sfondo, per la primavera 2019, della **Val d'Adige**, tra Rovereto e Merano. Terra di fiumi e torrenti spumeggianti, canyon e ripide gole ad alto tasso di adrenalina. Ci si può mettere alla prova con il canyoning nel **Vaio dell'Orsa**, gola incisa nei calcari del monte Baldo, tra salti, pareti e scivoli naturali dove serve buona resistenza fisica e pratica con l'acqua. A scelta, il weekend prevede anche rafting o canoa sul fiume, l'arrampicata sulle pareti della **Chiusa di Ceraino** o su quelle di roccia grigia sopra il paese di **Brentino Veronese**. E si arriva ogni giorno al tramonto quasi senza accorgersene, pronti per la cena e la notte all'**agriturismo Revena**, una casa rurale nel verde semplice e genuina. Ancora troppo comodo per gli sportivi veri? Si può anche piantare la tenda nel loro campeggio. E iniziare il giorno con lo jogging tra le vigne bagnate di rugiada.

Le nostre scelte

Benessere

Maria Wörth

VIVAMAYR MARIA WÖRTH

Su una spiaggia del lago Wörth, in Carinzia, programmi detox personalizzati, dalla dieta ai trattamenti per il corpo. Meravigliose le suite vista lago

Indirizzo: Seepromenade 11, Maria Wörth, Klagenfurt, Austria | **Tel.** 0043.42.73.31.117 | **Web:** vivamayr.com

Prezzi: doppia da 187 a 615 € a persona al giorno, con pensione completa a basso regime calorico, uso di Spa, piscina e palestra. Consulto medico iniziale, 185 €

Gassino Torinese

YURTA OM

E SHANTI SOUL SHELTER

Due yurte dalla collezione **Ecobnb**, sui colli torinesi a dieci minuti dal paese. La Shanti guarda le Alpi e Torino, la Om è in un bosco. Sessioni di yoga e meditazione curate dagli insegnanti dell'associazione Soul Shelter | **Indirizzo:** strada Trinità 34 bis, Gassino Torinese (To) | **Web:** **ecobnb.it** (si prenota solo online) | **Prezzi:** yurta per due in b&b da 80 a 120 €

Brentino

XADVENTURE

Pacchetto *Vieni a scoprire la Valdadige*: un pernottamento più attività sportive che includono canyoning, rafting e arrampicata. Con guide professioniste **Indirizzo:** base canyoning presso l'agriturismo Revena Guest house (revena.it), loc. Revena, Brentino (Vr) | **Cell.** 329.88.22.313 | **Web:** xadventure.it **Prezzi:** notte in agriturismo in b&b con tre esperienze sportive da 250 € a persona

Mangiare

Gassino Torinese

OSTERIA DEFILIPPI

Gran cucina piemontese tra le colline. Per il fritto misto salato e dolce, da una ricetta del 1819 | **Indirizzo:** strada Rivalba 8, Gassino Torinese (To) | **Tel.** 011.96.06.274

Web: ristorantedefilippitorino.it

Prezzo medio: 30 €

Brentino

AGRITURISMO ROENO

Cucina della Val d'Adige, dal tagliere di formaggi della Lessinia e del Monte Baldo al capriolo, con i Pinot e gli Enantio della casa. Ha anche alcune camere

Indirizzo: via Mama d'Avio 5, località Brentino Belluno (Vr)

Tel. 045.72.30.110

Web: cantinaroeno.com

Visitare

Maria Wörth

MUSEO D'ARTE MODERNA DELLA CARINZIA

A Klagenfurt, a venti minuti d'auto dal VivaMayr, ospita fino al 19 maggio, oltre alla collezione permanente, *Kosmos 4D*, mostra di **Tomas Hoke**, noto in Austria per i suoi lavori tra grafica e scultura con materiali che vanno dalla gomma al neon | **Indirizzo:** Burggasse 8, Klagenfurt **Tel.** 0043.50.53.61.62.52 | **Web:** mmkk.at

Gassino Torinese

ECOMUSEO DEL FREIDANO

Nella vicina Settimo, in un mulino, il museo etnografico e centro visita del parco fluviale del Po e della collina torinese, con informazioni sui percorsi ciclabili e pedonali

Indirizzo: via Ariosto 36/bis, Settimo Torinese (To) | **Tel.** 011.80.28.716 (durante la settimana); 011.80.28.534 (sabato e domenica in orario d'apertura: 15-19)

Web: ecomuseodelfreidano.it

Brentino

PARCO DELLE MURA E DEI FORTI

Deviazione a Verona, 40 minuti d'auto a sud, per un trekking di nove chilometri con le guide di Legambiente sulle mura veneziane e austriache e i loro sotterranei **Tel.** 045.80.09.686 | **Cell.** 329.99.61.472; 347.12.33.901 | **Web:** legambienteverona.it/parco-mura/

Per saperne di più

Maria Wörth

TURISMO CARINZIA

Informazioni e suggerimenti per escursioni e benessere | **Web:** carinzia.at

TURISMO MARIA WÖRTH

Per noleggiare barche elettriche, Surf, Sup, bici | **Web:** maria-woerth.info

Gassino Torinese

PRO LOCO GASSINO

Per itinerari intorno tra il paese e le frazioni di Bardassano e Bussolino **Web:** prolocogassino.it

TURISMO TORINO

Per itinerari sulla Via Francigena la collina Torinese | **Web:** turismotorino.org

TURISMO PROVINCIA DI VERONA

Info su Monte Baldo e la sponda veronese del Garda | **Web:** tourism.verona.it



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili