

Blue Monday survival kit: la ricetta valtellinese per il buonumore, tra forest bathing, benessere e pet therapy

La Valtellina propone le migliori esperienze per sopravvivere al periodo più “blu” dell’anno, veri booster di serotonina nella natura

Sondrio (12 gennaio 2026) – Passate le feste, il calendario entra in un lungo periodo senza vacanze canoniche e l’ultima parte di gennaio coincide con una fase più impegnativa della stagione, tra meteo da inverno profondo e il ritorno alla routine quotidiana e lavorativa. Una sensazione che ha trovato una data simbolica nel **Blue Monday**, il terzo lunedì di gennaio, **considerato il giorno più triste dell’anno**, mentre in passato la saggezza popolare raccontava lo stesso stato d’animo con le “giornate della merla” (29 - 31 gennaio), tradizionalmente ritenute le più rigide dell’inverno.

Un buon modo per combattere il *blues* da rientro è dedicare del tempo a se stessi, magari concedendosi una fuga rigenerante in una destinazione come la **Valtellina**, che invita a rallentare, prendersi cura di sé, ricaricare le energie e ritrovare il sorriso anche nel cuore dell’inverno. Questa valle alpina offre infatti un vero e proprio **survival kit per il Blue Monday, capace di stimolare la serotonina tra forest bathing, pet therapy, trattamenti wellness e piaceri della tavola**.

PASSEGGIATE NEI BOSCHI CHE RISVEGLIANO I SENSI

Un modo semplice e sorprendente per affrontare il periodo più “blu” dell’anno è concedersi una pausa nel verde, nei weekend o anche durante qualche giorno libero infrasettimanale. Proprio qui entra in gioco la **pratica del forest bathing**: immergersi tra gli alberi non significa solo camminare nei boschi, ma risvegliare i sensi, ritrovare energia, scacciare la demotivazione e sentirsi parte di un mondo più ampio e armonioso. Un’esperienza che sorprende chi la prova, trasformando anche una passeggiata in un vero e proprio bagno di benessere e di felicità.

Tra le tante possibilità, due itinerari “alle porte” della Valtellina permettono di immergersi nella natura più autentica: uno in **Val Masino, nella Foresta dei Bagni di Masino**, e l’altro in **Valgerola, lungo il percorso che da Fenile conduce a Pescegallo**. Il primo si snoda tra un bosco suggestivo di faggi e abeti, dove enormi massi di granito ricoperti di muschio creano angoli quasi fiabeschi. Il secondo, invece, parte dal borgo di Fenile (1.263 m) e segue il percorso salute (dopo il secondo ponte sul Bitto, a occidente del paese), salendo dolcemente tra una foresta di abeti fino a Pescegallo (1.454 m), con la possibilità di proseguire verso il più impegnativo Rifugio Salmurano; con la neve, il sentiero diventa ancora più magico e si può percorrere con le ciaspole.

Lasciata alle spalle la quiete delle valli alle porte della Valtellina, il percorso prosegue risalendo verso l’alta valle. Man mano che ci si avvicina a Bormio, il paesaggio si apre e si fa sempre più ampio e maestoso, con le cime alpine che dominano l’orizzonte. “Vivere la natura con semplicità per ritrovare il proprio equilibrio naturale, camminando insieme” è lo spirito che muove le **passeggiate meditative** nei dintorni di Bormio guidate da Ilaria Bertolina (prossimi appuntamenti sabato 17, 24 e 31 gennaio h. 14.30 - 15.30 per prenotazioni: 333-2917438). Per scoprire il proprio bosco interiore, uno spazio sacro dove **sperimentare i benefici della natura**.

Maggiori informazioni: <https://www.valtellina.it/it/attivita/esperienze-relax>

IL POTERE TAUMATURGICO DELL'ACQUA

Bagni d'acqua termale, bagni di vapore e anche bagni d'acqua salata in alta quota, ovviamente in Valtellina: tra le eccellenze nazionali del benessere spiccano le terme naturali di Bormio e il centro benessere di Livigno, luoghi ideali per rigenerarsi e ritrovare energia.

A Bormio ci sono tre dei centri termali più suggestivi delle Alpi: **Bormio Terme**, ideale per le famiglie e convenzionato con il sistema sanitario nazionale; **QC Terme Bagni Vecchi**, con la sua storia secolare, nota per le sue spettacolari vasche panoramiche all'aperto; e **QC Terme Bagni Nuovi**, che offre piscine e vasche all'aperto e un ampio giardino soleggiato. Le acque termali di Bormio sono apprezzate per le proprietà benefiche, che sgorgano dalla sorgente a una temperatura compresa tra i 37°C e i 40°C.

A Livigno la risposta al Blue Monday, invece, si chiama **Aquagranda Active You**, uno dei più grandi centri europei dedicati al relax e al benessere. Offre quattro diverse aree dove potersi divertire, fare sport, rilassarsi e recuperare le energie con saune a gradi di temperatura e umidità diversi, bagni di vapore curativi e anche una piscina con idromassaggio e acqua salata.

Maggiori informazioni: <https://www.valtellina.it/it/benessere>

CALDE COCCOLE A QUATTRO ZAMPE

Stare a contatto con un animale da compagnia stimola il rilascio di ossitocina, l'ormone del benessere, e di endorfine, che favoriscono una sensazione di piacere, riducendo al contempo il cortisolo, responsabile dello stress. Il risultato è uno stato di calma, rilassamento e miglioramento dell'umore. È su queste basi che si fonda la **pet therapy**: un'esperienza fatta di contatto fisico, legame emotivo, semplicità e autenticità, capace di generare un benessere profondo e spontaneo, soprattutto quando vissuta immersi nella natura.

Un esempio straordinario di connessione tra uomo, animali e natura si trova in **Valdidentro, ad Arnoga**, nell'**Husky Village**, centro dedicato allo sleddog. Qui è possibile vivere l'emozione di farsi trasportare dai cani da slitta attraverso i boschi innevati del Parco Nazionale dello Stelvio, tra paesaggi da fiaba. Nel villaggio vivono circa 60 husky: alcuni arrivati da Alaska e Norvegia, altri nati in loco, tutti discendenti di campioni dello sleddog, protagonisti di imprese leggendarie. Lo staff li cura quotidianamente con passione, garantendo che ogni incontro con questi straordinari animali sia sicuro, rispettoso e indimenticabile (Husky Village, Strada Decauville, Località Arnoga, 23038 Valdidentro – info@huskyvillage.it, +39 347 7960309).

Restando in Alta Valtellina, il contatto con gli animali assume forme diverse ma altrettanto coinvolgenti. Nei dintorni di Livigno, l'**Agriturismo La Tresenda** propone passeggiate indimenticabili in compagnia di **lama e alpaca**. Questi docili animali sudamericani accompagnano adulti e bambini lungo sentieri naturali, regalando un'esperienza insolita e rilassante, con la possibilità di scegliere trekking di diversa durata, concludendo la giornata con una dolce pausa a base di cioccolata calda o vin brûlé.

Ancora più intimo e carico di emozione è **l'incontro con gli asinelli**. A pochi passi da Sondrio, là dove ha inizio il Parco delle Orobie, immerso in una natura selvaggia e tutta da scoprire, si trova il centro Il Paradiso degli Asini, ad Albosaggia. Qui vengono organizzate passeggiate lente e consapevoli in compagnia di questi animali mansueti, ideali per ritrovare un ritmo più autentico e riscoprire il valore della relazione con l'altro, umano o animale che sia.

Maggiori Informazioni: <https://www.valtellina.it/it/attivita-per-famiglie-con-animali>

PICCOLI GRANDI MOMENTI DI FELICITÀ A TAVOLA

Cosa c'è di meglio del cioccolato per ritrovare il buonumore? Il cioccolato, infatti, è ricco di triptofano, un aminoacido essenziale che favorisce l'aumento della serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità". In Valtellina, questa gioia prende la forma della **Torta Morbegno**, preparata artigianalmente nel laboratorio **Dolce Forno** della cittadina, cuore della gastronomia della bassa valle. Burro, cioccolato e mandorle tritate si uniscono in un dolce morbido e profumato, capace di esaltare ogni morso. Ancora più irresistibile se servita con un filo di panna fresca, magari prodotta nelle malghe della zona.

Alla **Latteria di Livigno** i piccoli produttori locali di latte sono riuniti in una cooperativa che, accanto alla lavorazione dei prodotti lattiero caseari, offre a residenti e turisti la possibilità di vivere in prima persona tutta la bontà dei derivati del latte. Carboidrati, proteine vegetali e latticini sono alla base di alcuni tra i più gustosi piatti della Valtellina, cibi golosi e conviviali come **la polenta taragna e i pizzoccheri**.

Queste ricette a base di grano saraceno sono considerate un concentrato di vitalità: ricche di proteine di alta qualità, fibre, sali minerali e antiossidanti naturali, raccontano la storia della Valtellina e trovano oggi nuove forme di valorizzazione, come l'utilizzo del grano saraceno nella produzione di birra artigianale presso **il Birrificio Reit di Bormio**. Il birrificio è in costante contatto con gli agricoltori locali e si impegna attivamente nel recupero dei terreni abbandonati, sostenendo i piccoli produttori dell'Alta Valtellina interessati a coltivare orzo, segale e grano saraceno destinati alla birrificazione. A chi aderisce al progetto, il birrificio fornisce direttamente i semi dei propri grani antichi, con l'obiettivo di costruire una filiera agricola e produttiva locale che unisca identità e sostenibilità.

Maggiori Informazioni: <https://www.valtellina.it/it/attivita/esperienze-enogastronomiche>

ESPERIENZE CHE CARICANO DI ENERGIE POSITIVE

A poca distanza da Bormio, nel comune montano di Sondalo, si trova una delle vallate più autentiche e suggestive del Parco Nazionale dello Stelvio: la **Val di Rezzalo**. Qui, durante l'inverno, è possibile vivere ore di spensieratezza e divertimento lungo **la pista da slittino** di circa 3,5 km, adatta a tutti e completamente immersa nella natura. Per raggiungere il punto di partenza della pista, la piana di San Bernardo con l'omonima chiesetta e il Rifugio La Baita (necessario prenotare, tel. 340 795 3688), è necessario risalire il tracciato stesso attraverso boschi di abete rosso; il percorso non è impegnativo e presenta un dislivello di circa 350 metri, una volta parcheggiata l'auto in località Fumero.

Dalla Val di Rezzalo, intatta e silenziosa, si riscende verso ovest fino a raggiungere **Aprica**, vivace crocevia alpino che in inverno è il noto centro per gli sport invernali. **Passeggiare con le ciaspole** permette di appagare la voglia di movimento con la soddisfazione di immergersi nel paesaggio circostante. Un'idea è quella di seguire **l'itinerario "Prena"**, un percorso poco conosciuto ma facile e sicuro, che permette di ammirare il versante orientale della Riserva Naturale di Pian di Gembro. Si parte dal parcheggio vicino al Ristoro Pian di Gembro, imboccando il sentiero sulla destra dopo la rimessa del gatto delle nevi. Il tracciato alterna sentiero e strada, supera alcune baite e prosegue in direzione del monte Borca. Dopo alcuni tornanti si rientra verso ovest fino al pianoro di Prena, splendido balcone panoramico sulle Orobie. Da qui si scende verso Prosolone, chiudendo l'anello e tornando al punto di partenza.

Da queste attività ideali da condividere in famiglia o in comitiva si può poi passare a esperienze che invitano a uscire dalla propria zona di comfort e ad ampliare i propri orizzonti, come affrontare un'escursione invernale e **trascorrere una notte sotto un cielo stellato** dormendo in tenda. Un'esperienza che permette di riscoprire le proprie capacità e rafforzare l'autostima. Nella parte più occidentale della Valtellina, è possibile partecipare a un'escursione di due giorni con partenza da **Montespluga**, immersi nel panorama imbiancato della Val Loga, nella parte alta della Valchiavenna, in Alta Valle Spluga.

Maggiori informazioni: <https://homeland-explore.it/it/attivita-montespluga-madesimo-ski-snow/details/3/night-camp>

Per maggiori informazioni sul territorio della Valtellina: www.valtellina.it



A proposito di APF Valtellina

L'[Azienda di Promozione e Formazione della Valtellina](#) è Azienda Speciale della Provincia di Sondrio e ha l'obiettivo di comunicare e promuovere questo territorio montuoso nel nord della Lombardia, al confine con il cantone svizzero dei Grigioni, che, in uno spazio relativamente contenuto, racchiude un'infinita varietà di emozioni. È un luogo dove imparare ad amare e a vivere la montagna nelle sue espressioni più autentiche: dal richiamo irresistibile e severo delle cime, anche oltre i 4.000 metri, alla dolcezza di prati, pascoli e vigneti. Una palestra a cielo aperto adatta a tutti, dagli amanti dello sport alle famiglie, da scoprire ognuno al proprio passo. Ma la Valtellina è anche un territorio di borghi ricchi di storia, dove le tradizioni sono conservate da produttori, vigneroni, agricoltori e allevatori, persone che valorizzano un'enogastronomia dalle caratteristiche uniche che difendono con orgoglio la propria terra.

Per dar voce a questo mosaico di realtà che compongono un'unica destinazione, caratterizzata da valori ed eccellenze comuni (identità, ospitalità, accoglienza, purezza della natura, cultura, enogastronomia), APF Valtellina collabora con i vari Consorzi locali, infopoint ed enti di promozione turistica, oltre che protagonisti del mondo enogastronomico come Distretto Agroalimentare di Qualità della Valtellina e Strada del Vino e dei Sapori della Valtellina.

Contatti per la stampa

DAG Communication | valtellina@dagcom.com

Miriana Cappella | mcapPELLA@dagcom.com | +39 370 1569522

Elena Ubertazzi | eubertazzi@dagcom.com | +39 349 5420242

Margherita Castelnovo | mcastelnovo@dagcom.com | +39 340 7579984