

LA STAMPA

MONTAGNA

Vacanze nella natura/2: tinozze, amache e meditazione in quota sulle montagne lombarde

A Pontedilegno ci si disconnette seguendo la park teraphy e i percorsi kneipp mentre a Livigno si pratica yoga in cima al Carosello 3000



Che la vacanza quest'anno faccia rima con natura lo testimonia anche un sondaggio di Airbnb presentato in occasione dell'accordo con Agriturismo: un soggiorno a contatto con gli elementi naturali sembra essere ciò che cercano molti italiani, per motivi diversi: voglia di isolamento, bisogno di disconnettersi per regalarsi un po' di digital detox (il 29% del campione, e il 32% delle donne coinvolte nel sondaggio). Non manca, infine, chi è attratto soprattutto dalla sostenibilità: il 30% degli intervistati pagherebbe fino al 10% in più per una sistemazione green.

Ecco così che le destinazioni di montagna risultano essere quest'anno, come già lo scorso dopo mesi di lockdown, l'ideale meta per una vacanza all'aria aperta, salutare e rigenerante.

Così anche in Lombardia si corre su questa scia con diverse proposte su misura. A Pontedilegno è nato il Sozzine Park: un'area pensata proprio per la "park therapy". L'obiettivo è quello di gettarsi alle spalle lo stress da iperconnessione accumulato nei mesi di chiusura forzata e a causa dello smart working. Qui ci si rigenera attraverso il contatto con acqua, alberi e rumori del bosco. Proprio l'acqua diventa uno strumento terapeutico: lungo il percorso kneipp si comincia a camminare nell'acqua bassa con passo lento sui ciottoli e le rocce e poi ci si rilassa sulle chaise longue in legno con vista sulla cima del Castellaccio.

Sempre in Valle Camonica c'è tutta una rete di aree wellness a cielo aperto. La novità di quest'estate sarà l'inaugurazione dell'area di Valbione: a disposizione una serie di chaise longue, un percorso kneipp, un laghetto artificiale e un'area giochi per bambini con casette in legno e teleferica. Nella frazione di Pezzo ci si rilassa in tinozze di acqua calda con vista sulle montagne. Chaise longue in legno e amache accanto al lago permettono invece di rilassarsi tra la natura del Parco nazionale dello Stelvio, a Santa Apollonia, un'altra oasi di tranquillità: qui in particolare si trova una fonte d'acqua ferruginosa particolarmente ricca di ferro, che si può anche assaggiare

Da Pontedilegno a Livigno: anche nella località valtellinese dove hanno sempre trionfato le attività più adrenaliniche ora si va anche a passo lento. Così sempre più attenzione è rivolta alla pratica dello yoga, magari associata con l'arrampicata o il trekking. Sessioni ad hoc nella natura vengono proposte nel comprensorio di Carosello 3000: si raggiunge la cima della cabinovia con una camminata di 10 minuti, poi dopo un'ora di lezione in compagnia di un'istruttrice qualificata, si rientra al rifugio per gustarsi la colazione in quota.