



## Vacanza attiva, movimento all'aria aperta tra forma fisica e buonumore



La scusa più comune per rimandare l'appuntamento con l'attività fisica è quella di non avere tempo. Ecco allora che il tempo libero, che tradizionalmente coincide con la vacanza, diventa un prezioso alleato per potersi dedicare (anche) al movimento. Da alternare al relax sulla spiaggia, in una lussuosa spa, o alla scoperta delle meraviglie della nostra Italia. Non c'è bisogno di essere campioni olimpionici: è dimostrato che anche una leggera attività fisica, come una semplice camminata in mezzo alla natura, produce nel nostro cervello sostanze come le endorfine, neurotrasmettitori che possono aiutare ad alleviare il dolore, ridurre lo stress e generare una sensazione di euforia e benessere. Il mood ideale per vivere un soggiorno all'insegna della felicità!

### Escursioni tra i monti dell'Alto Adige

AI Tenne Lodges & Chalets, splendido resort in legno, vetro e pietra incastonato nella foresta di Racines (BZ) la natura è la vera protagonista. Qui è possibile soddisfare la tua voglia di attività fisica in modo così piacevole da rendere il mantenersi in forma un divertimento puro. Il comprensorio escursionistico Racines-Giovo offre numerosi percorsi di differente difficoltà, da affrontare a piedi o in mountain-bike, rendendo ogni giorno diverso ed emozionante. Anche chi non è particolarmente allenato può trovare il sentiero giusto per godersi la montagna in modo spettacolare, e vi sono cammini adatti anche per i bambini o i passeggiini.

### Nuotare nel mare Bandiera Blu della Basilicata

Tra i litorali lucani che il Programma Bandiera Blu, Eco-label Internazionale per la certificazione, compare da diversi anni il lido di Metaponto, vicinissimo a Borgo San Gaetano e luogo legato a miti greci colonizzato da tempi antichissimi. Probabilmente anche l'insigne matematico Pitagora avrà tenuto le lezioni della sua scuola su queste spiagge, che offrono la possibilità di trascorrere giornate splendide. Ciò che si può calcolare è la piacevolezza di mantenersi in forma con il nuoto, che in mare risulta più efficace che nelle piscine di città. L'acqua salata è infatti un'alleata, perché offre un sostegno naturale al corpo, mentre la naturale marea delle onde crea una resistenza che impone di impegnarsi a fondo, e allo stesso tempo regala un massaggio di benessere



agli arti e al tronco.

#### Sport per tutti alla Riserva Naturale dello Stagnone

Dal Baglio Oneto dei Principi di San Lorenzo LUXURY WINE RESORT si raggiunge agevolmente la zona della Riserva Naturale dello Stagnone che è famosa per chi vuole cimentarsi in sport divertenti come il kitesurf ed il windsurf. La Riserva dello Stagnone viene chiamata la "palestra del mare" poiché l'area vanta condizioni ideali per l'apprendimento, per questo qui ci sono tantissime scuole dedicate a questi sport. I più romantici possono noleggiare una barchetta a vela, una canoa o un semplice pedalò per un giro all'interno della Riserva Naturale. Chi preferisce restare sulla terraferma può optare per mountain-bike o passeggiate a cavallo.

#### Esperienza a cavallo con ButteroZone nell'entroterra marchigiano

Il percorso è studiato per occupare circa una mezza giornata, da vivere in tutta serenità. Si inizia con mezz'ora di avvicinamento al cavallo per arrivare nel giusto mood alla passeggiata che ha una durata di circa 50 minuti. La meta dell'escursione è un meraviglioso punto di ristoro nell'entroterra marchigiano, dove vi accoglie un momento-aperitivo, a base di prodotti locali, da gustare durante una sosta di circa 45 minuti, per poi far ritorno alla base, cioè a ButteroZone, adiacente a Il Giardino Segreto dove vivono i cavalli, e gli ospiti sono stati accolti con un sorriso e un caffè. I bellissimi esemplari Rigoletto, il padrone di casa di razza maremmana, insieme a Gilda e Zingara, dell'antica razza del Catria originaria di questi luoghi, attendono gli ospiti per accompagnarli in un'avventura emozionante.

#### Tra scorci di mare, la Passeggiata dei Baci di Portofino

Assolutamente per tutti è la Passeggiata dei Baci, un facile percorso che unisce la caletta di Paraggi al celebre borgo marinario di Portofino, un piccolo gioiello noto in tutto il mondo e sinonimo di glamour. Partendo da Villa Gelsomino si scende verso la costa e si percorre il lungomare, dapprima nel contesto cittadino di Santa Margherita con eleganti case colorate e poi, dopo la darsena, su una comoda pista pedonale e ciclabile che accompagna la costa frastagliata, tra gli scogli e il piacevole eco delle onde che vi si infrangono. Ad ogni passo la prospettiva cambia, tra rientranze e calette, mentre la meta del monte di Portofino si avvicina: cellulare o macchina fotografica alla mano, ogni scorci offre un'inquadratura da immortalare! Dopo Paraggi, minuscola baia con ristoranti, negozi e hotel di lusso, si sale attraverso una porta colorata sul sentiero, che si trova sul lato a monte e qui inizia la vera Passeggiata dei Baci. Si sale dolcemente camminando nel bosco, profumato e dove regna un silenzio ovattato, per giungere – dopo circa un paio di chilometri – in pieno centro a Portofino.

