DOVE ANDARE

DOVE CLUB



Seguici su







VIAGGI VACANZE ITALIA AVVENTURA E SPORT

Vacanze outdoor in Toscana: ritrovare il benessere nella natura

Tra Arezzo e Firenze, sulle colline del Chianti, alla ricerca della personale ricetta per stare bene. Relax, sport nella natura e nuovi stili di vita. Da esplorare in vacanza al Norcenni Girasole Village. E da replicare tornati a casa

di Alessia Merati - 14 maggio 2019











Il tramonto sulle colline del Chianti, da scoprire con escursioni in biciletta (iSotck).

iaggiare ristabilisce l'armonia originale che un tempo esisteva tra l'uomo e l'universo", scriveva Bruce Chatwin ne Le vie dei canti. E oggi il viaggio è diventato sempre più un'avventura alla ricerca di sé stessi. Si parte per uscire dalla routine. Per ricongiungersi con la natura. Per superare i propri limiti, senza strafare. Trovare l'equilibrio. Semplicemente: stare

Non è dunque un caso che il turismo del benessere registri anno dopo anno numeri sempre più rilevanti. Stando ai dati diffusi nel novembre 2018 dall'ultimo Global Wellness Tourism Economy Report, il mercato mondiale vale oggi 552 miliardi di euro ed è aumentato del 6,5 per cento nel triennio 2015-2017. Nella classifica della crescita, l'Italia si posiziona dodicesima con 13,1 milioni di viaggi effettuati (dato 2017). Un trend positivo che si prevede prosegua fino al 2022 con un tasso medio annuo, a livello globale, del 7,5 per cento. "Una volta il rapporto con il benessere era occasionale: si andava in palestra o a fare un massaggio", commenta Katherine Johnston, ricercatrice del Global Wellness Institute. "Ora coinvolge molti aspetti della quotidianità, dal cibo all'attenzione per la salute di corpo e mente, ma anche la sensibilità verso l'ambiente". Da qui il successo del turismo wellness, che si rivolge a coloro che viaggiano scegliendo le mete con l'obiettivo di migliorarsi e migliorare la qualità della vita, cercando esperienze significative. Che sia nel tepore di una Spa o in sella a una bici lungo sentieri mai esplorati, tutto ciò che genera un senso di distensione è benefico, tutto ciò che risveglia i sensi è positivo.

NUOVE TENDENZE DEL TURISMO OUTDOOR

Dall'Osservatorio italiano del turismo del benessere, stilato dall'agenzia Jfc, emerge infatti che per gli italiani l'idea di benessere in vacanza varia dallo stare in un paesaggio rilassante, immerso nella natura (36,5 per cento) alla possibilità di sperimentare l'enogastronomia locale (27,7 per cento). Ma non basta. Il movimento, come ricerca di armonia, è la spinta che sta portando al boom del turismo outdoor. Stando alla recente ricerca presentata dal Touring Club Italiano a Parma, al Travel Outdoor Fact 2010, il 64 per cento degli intervistati ha dichiarato di

aver fatto una vacanza attiva negli ultimi tre anni. E le motivazioni hanno poco a che fare con lo sport o con la competizione. Piuttosto, si privilegia la possibilità di **scoprire il territorio in modo differente** (43 per cento) e di **stare in salute** (26 per cento). Passioni che ognuno dosa e combina alla ricerca della propria formula del benessere. Che, forse, è definita da un insieme di elementi, che vivono in perfetto equilibrio, come il piacere del cibo sano, della natura, l'attività fisica. Se poi si riuscisse a "portarsi" dietro, a fine vacanza, la ricetta della buona vita, intesa come la capacità di ricreare, nella quotidianità, quelle condizioni e quello stato d'animo che si generano in una vacanza all'aria aperta, allora il risultato ci seguirà per sempre. In **Toscana**, tra Firenze e Arezzo, in un territorio punteggiato da castelli (come quelli di Brolio e di Verrazzano, a Gaiole e Greve in Chianti) borghi e panorami inaspettati disegnati da boschi e vigneti, canyon e calanchi dell'area naturale protetta delle Balze, il **Norcenni Girasole Village** di **Figline Valdarno**, promuove uno stile di vita fondato su questi principi.



La villa in stile rustico del Norcenni Girasole Village, a Figline Valdarno, accoglie alcuni degli appartamenti a disposizione degli ospiti.

NORCENNI GIRASOLE VILLAGE: IL NUOVO PROGETTO ANTS

Il Village, una delle prime strutture aperte da Human Company, gruppo fiorentino specializzato nel turismo open air, fondato nel 1982 dalla famiglia Cardini Vannucchi, è un rifugio per chi cerca una vacanza all'insegna della libertà e della natura. La pineta avvolge case mobili a impatto zero, dal design moderno, le nuove Greeny inaugurate nel 2018. Nel verde si trovano piscine, la Spa, il parco avventura. E, nel verde, si viene introdotti ai segreti dell'armonia perduta attraverso Ants, un programma studiato da Human Company in collaborazione con Daniele Tognaccini, creatore di Milan Lab, il centro di ricerca interdisciplinare high-tech della squadra di calcio AC Milan. Dopo aver seguito per anni i campioni dello sport, oggi si dedica alle persone che cercano un'esperienza da riportare a casa come nuovo e rinnovato ideale di vita e benessere. "Ants è l'acronimo di ActivityNatureTrainingSense: in altre parole, attività e allenamento che stimolano i sensi nella natura", spiega Tognaccini. "Dai miei anni di studi ho capito che il nostro cervello ha la capacità di modificarsi a ogni età e di mantenersi giovane attraverso le stimolazioni sensoriali. Si chiama neuroplasticità. E va allenata continuamente". Non è necessario essere sportivi o programmare intensi sforzi fisici. Al contrario. Per farlo, bisogna uscire dalla propria "comfort zone", essere disposti a sorprendersi. "Alla fine, ci si rende conto che non ci sono limiti preimpostati dal nostro fisico: tutti hanno la possibilità di migliorare, ma bisogna acquisire consapevolezza. Prendiamo il beach volley - osserva Tognaccini. Attraverso il gioco e un'attività leggera, ci si diverte e si ritorna bambini". Oltre alla scorta di endorfine, si fa qualcosa a cui non siamo più abituati: stare scalzi, nella sabbia (quella fine, speciale, che mantiene la temperatura bassa anche nelle ore calde) che stimola i piedi. Ci si lancia per prendere una palla e non si ha paura di cadere. Così ci si appropria di un'altra percezione del proprio corpo.

Capacità da affinare attraverso uno stile di vita non abitudinario, attività dinamiche da svolgere senza costrizioni o competizioni. "L'importante è variare il più possibile, imparare ad allenare i sensi", assicura Tognaccini. "E per farlo, quale posto migliore di un villaggio nel verde".



La laguna del Norcenni Girasole Village

RISVEGLIARE I SENSI NELLA NATURA AL NORCENNI GIRASOLE VILLAGE

La natura è il posto ideale per ritrovarsi: fuga dalla palestra, dal grigiore delle solite abitudini. Dalla paura di non saper fare, di non aver il tempo, o di affrontare sfide nuove. All'aperto si riscoprono le proprie attitudini, si sperimentano percorsi individuali e pratiche che fanno sentire a proprio agio. Lo ha sostenuto Joseph Bharat Cornell, autore e fondatore di Sharing Nature Worldwide, uno dei programmi di sensibilizzazione alla natura più rispettati al mondo: "Date agli altri il dono della serenità e il senso di appartenenza al tutto. Portateli in un bosco o sulla riva del mare e lasciate che sperimentino consapevolmente il fascino profondo della natura". Così, al Norcenni Girasole Village, l'esperienza della bicicletta viene resa accessibile a tutti attraverso le **escursioni in e-bike** a pedalata assistita alla scoperta di un territorio disegnato da vigne e strade bianche, che in ottobre fanno anche da sfondo all' Eroica, manifestazione cicloturistica. L'approccio verso il corretto movimento è insegnato in una struttura open air, da uno staff giovane e formato. La visione periferica si riattiva al campo di beach tennis. L'equilibrio è messo alla prova con esercizi su materassini che galleggiano sull'acqua, in **piscina**. E a fine giornata si scopre che sì, è tutta questione di armonia tra le parti. "Il benessere viene dallo stare in movimento", spiega Tognaccini, "ma deve essere associato al riposo e a una corretta alimentazione". Godersi le pause, dormire le ore giuste. Consumare cibi bio, vegetali e bevande che reintegrino i liquidi persi durante lo sforzo. Da ordinare all'Healthy Bar, dove si ricevono consigli in base alla propria persona.

"Al termine del soggiorno consegniamo un report sul proprio stato fisico, per poter fare delle valutazioni sulle proprie funzionalità. Ma non vogliamo che la vacanza si trasformi in un training", puntualizza Tognaccini. "L'intento è insegnare che bastano pochi minuti di attività al giorno per rimettersi in salute. Che bisogna concedersi delle pause e imparare a divertirsi. E quando le persone, prima di partire, ci dicono che sentono di essere tornate bambini, è una grande soddisfazione".

Toscana, qui l'avventura è a due passi



Norcenni Girasole Village, la Toscana all'aria aperta di Human Company



Sentiero Italia: rinasce il trekking più lungo del mondo



Cammini solidali: a piedi da Fabriano a L'Aquila, in p...



Triathlon: 11 gare da fare una volta nella vita e come prepa...



Viaggi fitness: 8 idee per una vacanza sportiva





ALTRE IDEE DI VIAGGIO

TI POTREBBERO INTERESSARE

Raccomandato da Sutbrain

Weekend in Italia: 30 mete Divieti per turisti:

da Nord a Sud

Divieti per turisti: incredibili (ma da rispettare), in Italia e... I 25 Borghi più belli d'Italia da visitare in treno

Borghi sul mare: i 40 più

belli

Questa è l'isola più bella del mondo. Votata per tre volte di seguito. Ecco... 15 spiagge caraibiche. Dove non te le aspetti

Non ci sono commenti

VIAGGI

Vacanze Week End News & eventi

Provati da Dove

DOVE ANDARE

METEO

DESTINAZIONI

Italia

Oceania

Europa Asia America Centrale America del Nord America del Sud Africa

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Vuoi rimanere aggiornato su tutte le novità su viaggi e vacanze, esplorare nuovi suggestivi itinerari e scoprire le mete da non perdere?

Iscriviti alla newsletter

I NOSTRI SITI

DoveClub Corriere Living

Living Oggi

Oggi Style Io donna

Amica

Gazzetta

Abitare Ouimamme Cookie Policy e Privacy Community policy Mappa sito Dati societari Chi siamo

Copyright 2019© RCS MediaGroup S.p.A.

