

## Viaggi



Vuoi provare lo Yoga open air? Respira all'unisono con il battito della natura ([kronplatz.com/balanceterento](http://kronplatz.com/balanceterento))

## STILI DI VITA

## Che esperienza questa vacanza!

di Silvia Calvi

Rilassarsi non basta. I turisti del 2019 chiedono di partire per fare attività con esperti che regalino benessere a corpo e mente

### Il turismo? Ora dev'essere "esperienziale".

Non basta vedere cose nuove: si deve tornare a casa con un'esperienza, appunto, da raccontare. Possibilmente una competenza in più: un corso di ballo, le lezioni di cucina, il seminario di mindfulness. Secondo quanto riportato dal portale di prenotazioni [Expedia](http://Expedia), le prime tre motivazioni nella scelta di un viaggio sono gli itinerari che si faranno, le attività da "almeno una volta nella vita" e le gite culturali. Trend ribadito anche da [Booking.com](http://Booking.com), il popolare sito di prenotazioni turistiche, secondo cui il 60% dei viaggiatori è convinto che le esperienze valgano più di qualsiasi acquisto materiale. «Richiestissime quelle wellness: dalle terme agli hotel con area Spa, dalle settimane yoga a quelle "digital detox" fino a percorsi più specifici come le passeggiate a tema, i viaggi legati alle fioriture di parchi e giardini botanici, la vinoterapia in Toscana, l'agrumiterapia in Sicilia, la raccolta di erbe medicinali o i "bagni di foresta" in Regioni come Pie- →

**Cerchi un corso di artigianato o di pasticceria locale? Vai su: [bit.ly/2DgrrzX](http://bit.ly/2DgrrzX)**

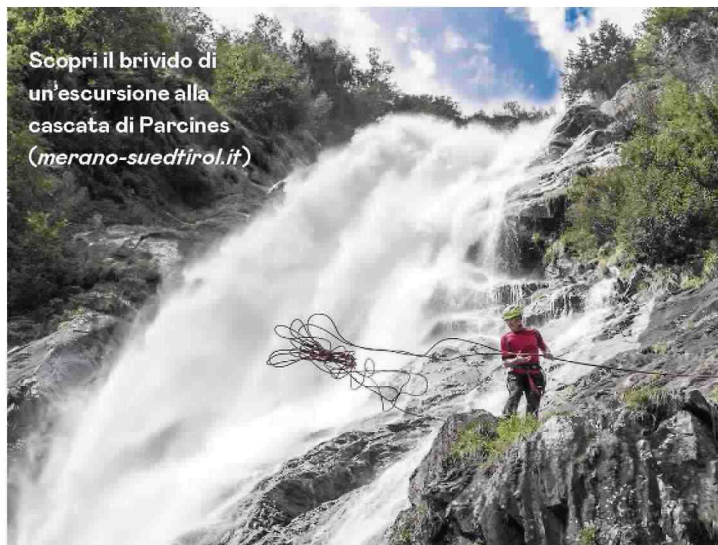
→ monte o Alto Adige», commenta Andrea Bernardelli, sociologo dei consumi specializzato nel settore turistico.

#### Parola d'ordine: equilibrio

Proprio l'Alto Adige ha appena lanciato un fitto pacchetto di proposte sotto il nome di Alto Adige Balance. Quaranta esperti e 21 località coinvolte da aprile a giugno e da settembre a novembre, per proporre ai visitatori, giovani, gruppi e famiglie tante e differenti esperienze immersive nella natura, buone pratiche, menu depurativi e percorsi guidati all'insegna del balance, cioè dell'equilibrio psicofisico messo a dura prova durante il resto dell'anno ([suedtirol.info/balance](http://suedtirol.info/balance)). Qui a fianco ecco tre idee tratte dal programma altoatesino. «Il turismo mordi e fuggi è finito: sono le esperienze vere, quelle che coinvolgono i sensi e lasciano una traccia che vanno per la maggiore. Il turista oggi è più consapevole, rispettoso dell'ambiente, curioso e desideroso di tornare a casa avendo imparato qualcosa», continua il sociologo. «Perfino nello spazio di un weekend, chi viaggia ama immergersi nel territorio alla scoperta di storie, tradizioni e cultura locale», conclude Bernardelli.

#### Relax è tornare al passato

Ecco perché, già da casa, oggi si prenotano pacchetti di attività "multiday". Per non perdere tempo (in media, si rimane nella stessa località 5-7 giorni) e, soprattutto, per non lasciarsi scappare le proposte più interessanti. «Dare valore al tempo è proprio l'obiettivo di Alto Adige Balance», dice Elisa Arnese, responsabile del progetto Balance in Idm (Innovation, Development e Marketing, [idm-suedtirol.com/it](http://idm-suedtirol.com/it)), che conclude: «Lasciarsi alle spalle la frenesia di tutti i giorni per rilassarsi e concentrarsi sull'essenziale non è un lusso, ma una nuova esigenza di autenticità. Come ascoltare il ronzio di un'ape, meditare intrecciando vimini, raccogliere erbe officinali seguendo saperi antichi. E, infine gustare i prodotti tipici del posto». ●



Scopri il brivido di un'escursione alla cascata di Parcines ([merano-suedtirol.it](http://merano-suedtirol.it))

#### DA FARE IN ALTO ADIGE

①

##### Fare il formaggio

Tra i masi che offrono "lezioni" di preparazione dei formaggi c'è la malga Kreuzwiesenalm in Val di Funes dove puoi anche pernottare ([bit.ly/2ImYwiO](http://bit.ly/2ImYwiO)); a Luson, in val Pusteria, si viene accolti da un sommelier di formaggi ([bit.ly/2Pf6rON](http://bit.ly/2Pf6rON)) e infine, il Maso Seppner, in Val Passiria, una vera eccellenza nella produzione del formaggio di capra ([bit.ly/2UJqqeR](http://bit.ly/2UJqqeR)).

②

##### Scopri i segreti delle api

A Renon, insieme all'apicoltore Paul Rinner, puoi scoprire il potere curativo dell'aria alveare: un'aria che promette di rafforzare il sistema immunitario e alleviare

disturbi come emicrania, asma e allergie. I visitatori potranno provare alcuni esercizi di respirazione che ne intensificano l'effetto benefico e imparare i segreti delle api e dei loro prodotti. Per finire, pranzo all'hotel Rinner e visita al museo dell'apicoltura (per prenotazioni: tel.0471- 356 100).

③

##### Lavorare il vimini

A Caldaro, presso il Museo provinciale del vino, la cestaia Monika Carli Battisti svela i segreti dell'antica lavorazione del vimini, dando la possibilità ai visitatori di realizzare un oggetto con le proprie mani, abbandonandosi a un lavoro manuale che sembra un rituale di meditazione (Info: 0471-963 169).