

Speciale viaggi

# O B I E T T I V O R E L A X



La piscina del Terme di Saturnia Resort, con una sorgente dalla quale sgorgano 500 litri di acqua al secondo con una temperatura di 37°.



Acqua termale, un borgo ecosostenibile, ville di design.  
La vacanza in una spa ricarica il corpo e la mente. E può essere  
lo stimolo giusto per cambiare in meglio lo stile di vita

*di Ornella D'Alessio*



Sopra, vista di Portofino, vicino a Trieste e, in alto a destra, regata nel mare antistante.

**I**l bello, l'arte e la natura fanno bene alla salute. «Allontanarsi dalla routine quotidiana fa aumentare la produzione di dopamina e di serotonina (ormoni del piacere e del benessere) e fa diminuire il cortisolo (che provoca lo stress). Per questo un viaggio, anche se di pochi giorni, può essere uno stimolo per una svolta positiva al proprio stile di vita» sostiene il medico estetico

Anna Micheletti. Il relax porta la mente a un benessere diffuso e contribuisce a migliorare il funzionamento del metabolismo, fondamentali per una buona prevenzione. «La vacanza in un bel posto è importante per ricaricare corpo e anima» continua Micheletti. La **Toscana**, non è un segreto, vanta luoghi unici come la Maremma e le **Terme di Saturnia**, dove da tremila anni sgorga una potentissima acqua termale a 37°, con forte azione antiossidante e depurante. Per celebrare i cento anni dall'apertura, il resort (oggi 5 stelle, [termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it)) che abbraccia la sorgente termale, si rinnova. Ad iniziare dalle camere. Le proposte gastronomiche, in collaborazione con lo chef stellato Roberto Rossi, sono state rivisitate nel rispetto dei sapori e delle eccel-

### Con un trekking sul Monte Amiata o lungo il sentiero Rilke, vicino al castello di Duino, si entra in sintonia col paesaggio

lenze locali. Il parco termale è una buona base per partire alla scoperta del territorio, magari seguendo a ritroso la via dell'acqua che arriva a Saturnia scorrendo sotterranea dalle pendici del **Monte Amiata**, il vulcano spento 120mila anni fa, che qualcuno sostiene fosse l'Olimpo degli Etruschi. L'energia positiva del luogo si coglie con un trekking o una semplice passeggiata nella faggeta dell'Amiata in compagnia

di Mario Malinverno (cell. 320.9076376), guida ambientale escursionista. Da qui volendo si raggiunge la vetta del Monte Labbro (1.193 metri), balcone sulla Maremma, dalla cima del quale lo sguardo spazia dalla Corsica fino all'Appennino.

#### Fuga dallo stress

Altra immersione nella bellezza a **Portofino**, un abbraccio di case sul mare della baia di Sistiana, una delle più belle del **golfo di Trieste**. È un borgo ecosostenibile, tecnologico e facilmente accessibile, nato dalla riqualificazione di una cava abbandonata dagli anni Settanta, tra il castello di Miramare e quello di Duino. Una sorta di effervescente Portofino dell'alto Adriatico giuliano, all'interno della Ri-