

## La vacanza che rigenera: tra yoga e acque termali per scoprire l'Italia lentamente

di Irene Maria Scalise



▲ Terme di Saturnia, Toscana

*Sognando Bali o l'India i praticanti di yoga scoprono destinazioni nostrane che uniscono panorami mozzafiato, calde piscine termali e trattamenti olistici. Per rimettersi in forma e cambiare le proprie abitudini*

05 OTTOBRE 2021

🕒 2 MINUTI DI LETTURA

In attesa di ricominciare a viaggiare verso le patrie storiche dello yoga, come l'**India** o **Bali**, gli appassionati dell'antica pratica orientale hanno trovato un compromesso niente male. Unire i benefici dello yoga alla piacevolezza dell'acqua italiana. Meglio se termale o comunque di piscine ben riscaldate e costruite negli spazi all'aperto di alberghi e resort. Un ottimo abbinamento per migliorare il fisico e lo spirito e rifarsi gli occhi possibilmente tra panorami mozzafiato. Perché la scelta di questi "retreat" spesso cade in strutture che sorgono nei luoghi più belli d'Italia.

Per chi ama la **Toscana**, le Terme di Saturnia Natural Destination offrono sempre più occasioni di praticare lo yoga che variano da tre giorni sino a una settimana. Tutto intorno luoghi incantati come **Bibbona**, **Bolgheri**, **Castagneto Carducci**, **Campiglia Marittima**, **Suvereto**, **San Vincenzo**. O le spiagge del **Monte Argentario**, **Porto Ercole** e **Porto Santo Stefano**. L'obiettivo di questi soggiorni è rilassarsi e rigenerarsi con i saluti al sole e tante altre posizioni, il pranayama (respiro) e la meditazione in abbinamento alle acque della millenaria sorgente termale e ai trattamenti olistici. Di più. I benefici sono potenziati da un programma alimentare su misura. Come si articola una giornata tipo? Prima di immergersi nel percorso di acqua termale, che è tra i più grandi d'Europa, ci si può svegliare con una camminata consapevole, una corsetta leggera e dei bagni nell'acqua fredda. A seguire la lezione di yoga con maestri qualificati come **Guido Baligioni** e **Tess Obermeier**, entrambi dalla lunghissima esperienza che varia dal power yoga al vinyasana al resorative yoga. Per concludere una partita di golf nel percorso da 18 buche sparse su 70 ettari.

## Tra Saturnia e le Dolomiti, yoga alle terme



Terme di Saturnia

3 di 11 

Nel mese di novembre ci si può cimentare in uno yoga retreat presso l'Adler Lodge Alpe. Sotto le montagne incantate il maestro **Omar Mura**, una lunga esperienza nell'ashtanga yoga e nella conoscenza del corpo come terapeuta, aiuta a cimentarsi in differenti pratiche che aiuteranno a stimolare l'energia vitale. L'Adler Lodge Alpe si trova a **Castelrotto**, in provincia di Bolzano, a 1800 metri di altezza. Tutto intorno c'è il contesto dell'**Alpe di Siusi**, che è l'altopiano più vasto delle Dolomiti, e anche patrimonio dell'Unesco. Spiega Mura: "La pratica dell'ashtanga yoga è molto bella e impegnativa per cui agli ospiti offro una sorta di introduzione che consente loro di toccare i punti fondamentali che sono il respiro, le asana (posizioni) e il "dristhi" (sguardo). Il respiro ha effetti benefici sul sistema nervoso e aiuta nel rilassamento, le asana aumentano la flessibilità del corpo, rafforzano il sistema immunitario e fanno una sorta di massaggio interno degli organi mentre il dristhi aiuta la concentrazione e a "non pensare". Come si svolge la giornata? "La mattina la pratica che dura circa un'ora e mezzo e il pomeriggio degli approfondimenti tramite domande e risposte, quindi in vari momenti della giornata i benefici dell'acqua calda che scioglie le tensioni e crea un'osmosi inversa". Cosa si portano a casa gli ospiti? "Oltre ai benefici immediati la voglia di iniziare un nuovo percorso magari cominciando con i saluti al sole al mattino e poi qualcosa di più impegnativo".