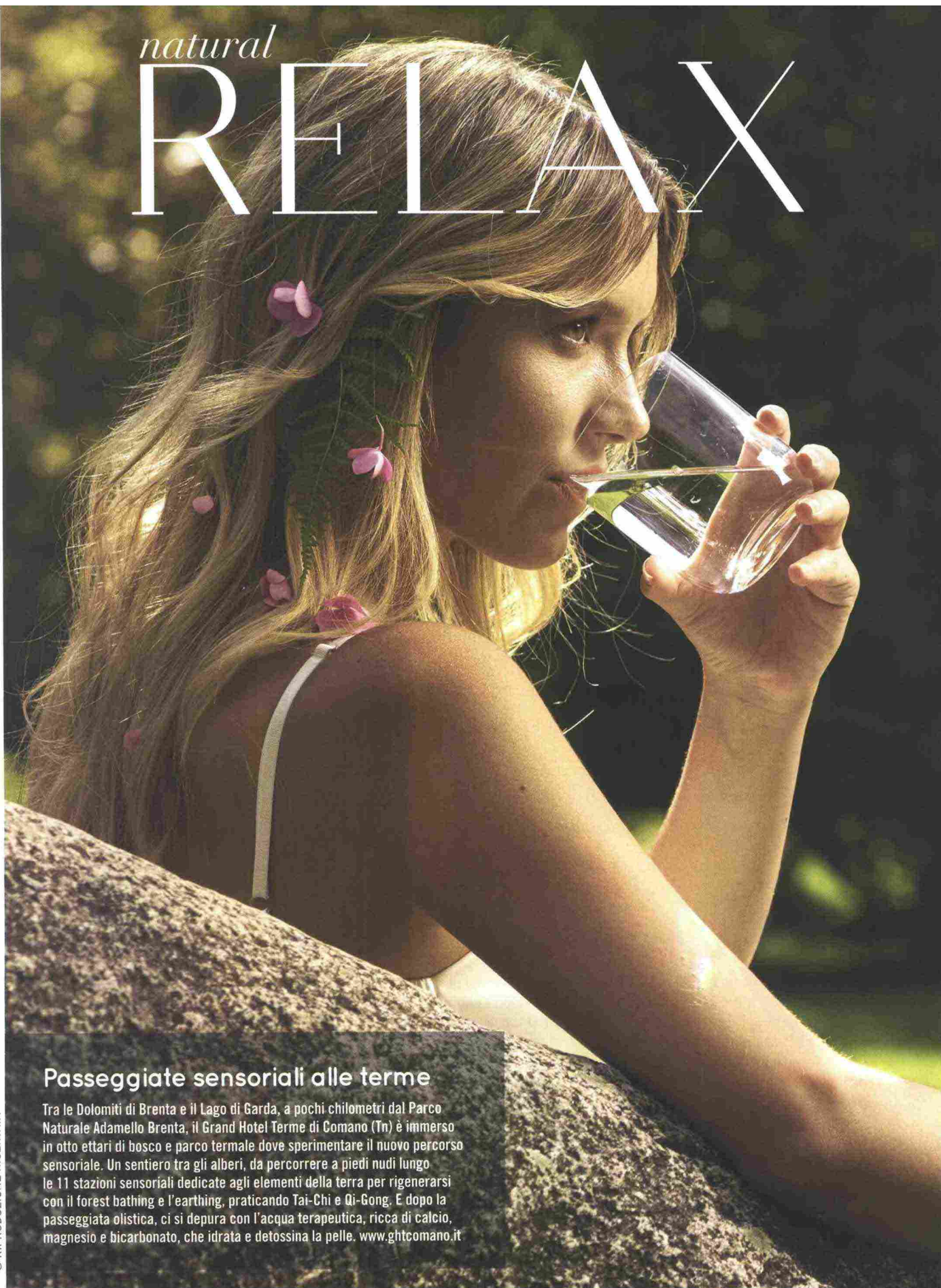


*natural*  
RELAX**Passeggiate sensoriali alle terme**

Tra le Dolomiti di Brenta e il Lago di Garda, a pochi chilometri dal Parco Naturale Adamello Brenta, il Grand Hotel Terme di Comano (Tn) è immerso in otto ettari di bosco e parco termale dove sperimentare il nuovo percorso sensoriale. Un sentiero tra gli alberi, da percorrere a piedi nudi lungo le 11 stazioni sensoriali dedicate agli elementi della terra per rigenerarsi con il forest bathing e l'earthing, praticando Tai-Chi e Qi-Gong. E dopo la passeggiata olistica, ci si depura con l'acqua terapeutica, ricca di calcio, magnesio e bicarbonato, che idrata e detossina la pelle. [www.ghtcomano.it](http://www.ghtcomano.it)



Una tenda ecosostenibile in larice immersa nella vegetazione del Garden Village di Bled, in Slovenia.

natural  
RELAX

# Esperienze outdoor

*Glamping nei boschi della Slovenia o in Francia in case-battello.*

*E, per chi vuole rimanere in Italia, trekking a cavallo,  
gite in un astrovillaggio, wine-tour e pedalate nel verde*

di LUISA TALIENTO

SLOVENIA | Bled

## Dormire sugli alberi e remare sul lago

È uno dei Paesi al mondo più rispettosi dell'ambiente, al primo posto tra le destinazioni ecologiche da visitare quest'anno come ha confermato il Good Country Index (l'indice che calcola quanto ogni Paese contribuisce al bene dell'umanità), che ha messo la Slovenia al 4° posto tra 154 Stati in termini di contributo positivo al pianeta. Patrimonio di foreste e parchi protetti, Bled, a una cinquantina di chilometri dalla capitale Lubiana, ospita il Garden Village, un glamping con casette sugli alberi e tende di larice e materiali bio, immerso nei boschi, punto di partenza ideale per muoversi a piedi o in barca. Una delle escursioni più belle porta a visitare la chiesetta dell'Assunzione di Maria che si trova al centro del lago e si raggiunge a bordo delle imbarcazioni di legno, dal momento che sono banditi i mezzi a motore. Dal glamping si possono raggiungere anche i sentieri che si snodano sull'altopiano carsico di Pokljuka e attraversano ruscelli, cascate e gole. Da non perdere quella di Vintgar, patrimonio naturale nazionale, che si esplora per un chilometro e mezzo su una passerella di legno. Si può fare jogging sul lungolago oppure salire in cima alla scogliera dove si trova il castello costruito per difendere la città. Al ritorno ci si ritempra con una fetta di millefoglie alla Caffetteria Park, quattro strati di pasta croccante e crema, da gustare guardando il lago. ►

Michael Matti



Un'escursionista nei boschi di Bled, in Slovenia, lambiti dal lago che ospita un isolotto con la chiesetta dell'Assunzione di Maria.

#### UNA SPA A CIELO APERTO

Il Garden Village offre la possibilità di soggiornare in tende, in casette sugli alberi e in appartamento. Gli ospiti hanno a disposizione anche un ristorante di cucina naturale, una piscina esterna e una Spa all'aperto che propone trattamenti nel bosco. Su richiesta si organizzano escursioni guidate. Soggiorno in tenda (fino a 4 persone) da 260 euro.

•Info: Garden Village, Bled (Slovenia). Tel. 00386. 83899220; [www.gardenvillagebled.com/it](http://www.gardenvillagebled.com/it)

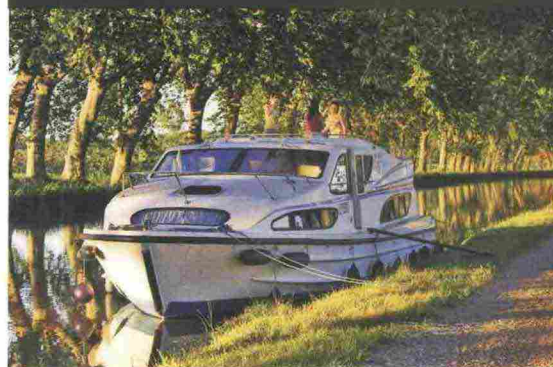


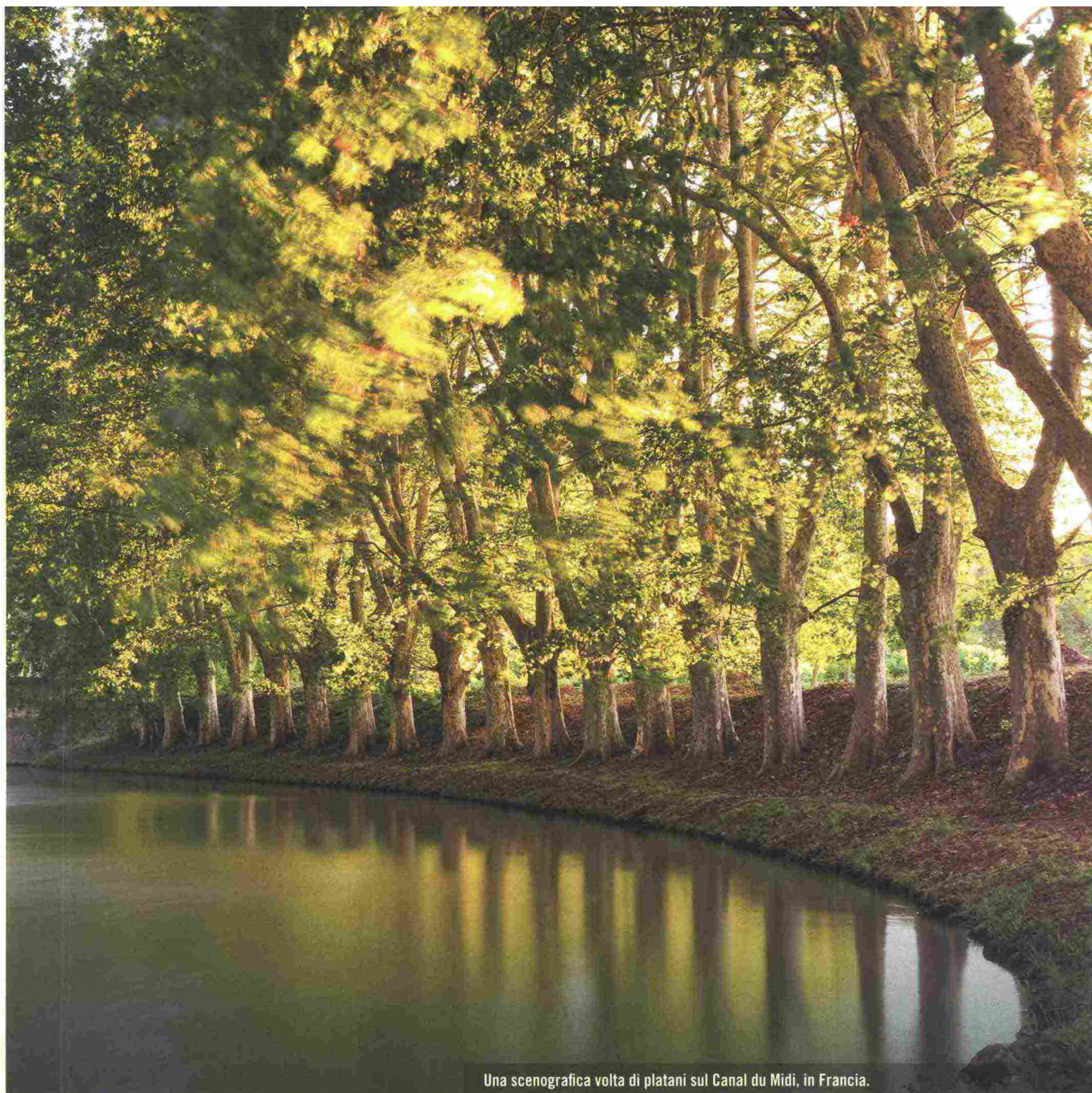
FRANCIA | *Canal du Midi*

## Crociere ecologiche, pesce in giardino

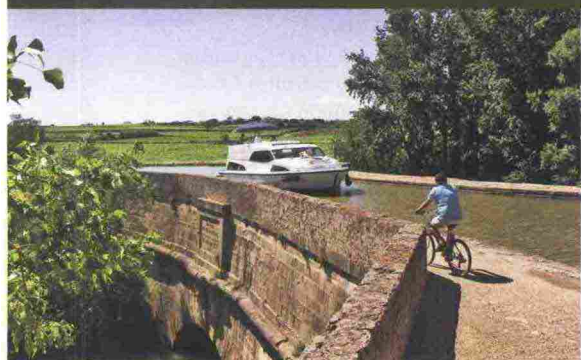
Per i francesi è un "corridor écologique", un corridoio ecologico di acque lambito da file di platani, chiuse e ponti. Il tutto racchiuso in una rete di 241 chilometri, quelli del Canal du Midi, opera costruita all'epoca di Luigi XIV, che collega il fiume Garonna al Mediterraneo. Il canale che parte da Tolosa e raggiunge Sète offre diversi itinerari, tutti percorribili a bordo di houseboat, vere e proprie case galleggianti che si guidano senza patente, seguendo una lezione dimostrativa con prove di manovra e di ormeggio. Un modo di viaggiare lento ed ecologico proposto da Le Boat, il tour operator delle crociere fluviali, che sta attuando una strategia green per ridurre le emissioni inquinanti della sua flotta e migliorare la

pulizia dei corsi d'acqua. Offre diverse tipologie di barche, con ampi spazi sul ponte per le bici e le mountain bike, da prenotare al momento del viaggio e utilissime, una volta ormeggiati, per muoversi alla scoperta del territorio. Pedalare è il modo migliore per visitare l'elegante Castelnau-dary, tra Tolosa e Carcassonne, con gli edifici del XVII secolo e la romana Narbonne, dove fermarsi a mangiare il pesce nel giardino della Taverne de l'Isle (menu da 35 euro, [la-taverne-de-lisle.business.site](http://la-taverne-de-lisle.business.site)), accanto alla Cathédrale St-Just. Sono molto piacevoli anche le ciclabili lungo il fiume che attraversano le vigne e quelle che portano alle spiagge di Frontignan e Marseillan, dove godersi i primi raggi di sole.





Una scenografica volta di platani sul Canal du Midi, in Francia.

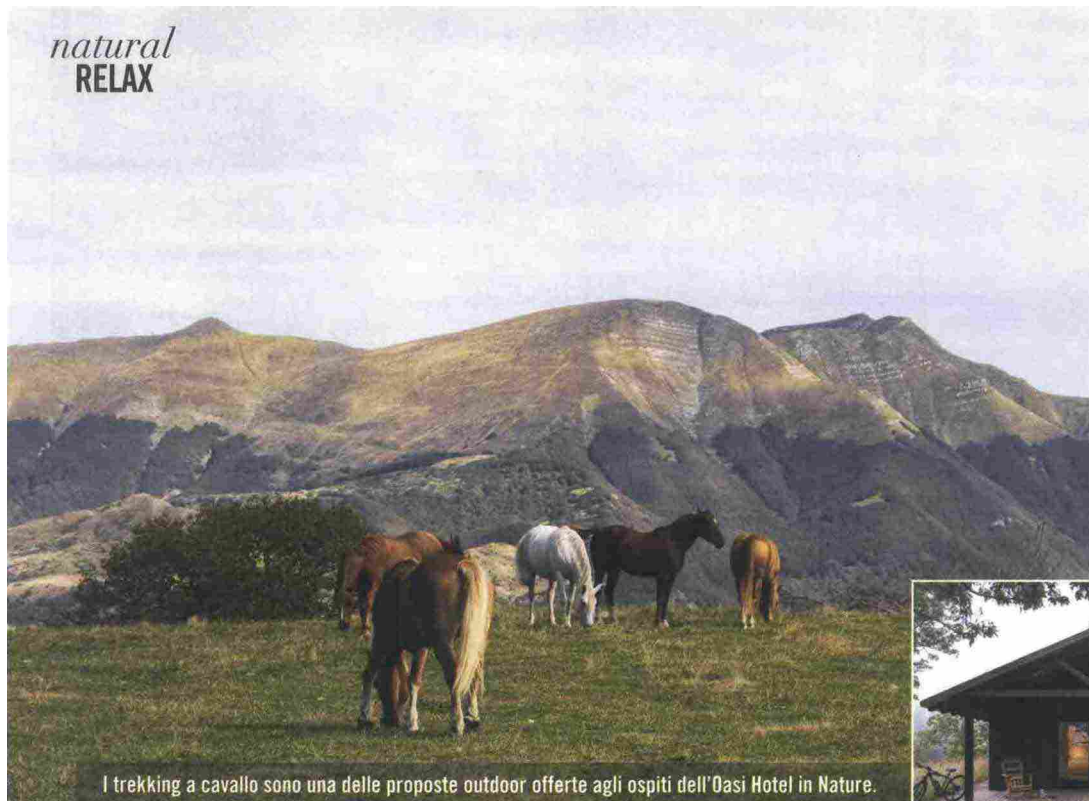


#### NOLEGGIA UN HOUSEBOAT

La crociera di sette notti lungo il Canal du Midi a bordo di un'imbarcazione di categoria standard (Cirrus A o B) costa da 1.149 euro e include la dimostrazione pratica di navigazione, il supporto tecnico, i pedaggi delle chiuse, le mappe e le informazioni turistiche. L'houseboat (*a sinistra*) offre una cabina con due letti singoli, divano nel salone trasformabile in letto matrimoniale (adatto per un bambino), cucina completa

di utensili ed elettrodomestici, bagno con biancheria e asciugamani per i passeggeri, zona da pranzo esterna. Al momento della prenotazione si possono riservare le biciclette. Le crociere, a seconda dell'itinerario scelto, possono iniziare dai porti di Port Cassafières, Homps-Narbonne e Castelnaudary. La stagione va dal 28 marzo al 31 ottobre.  
• **Info:** Le Boat, Crown Travel Limited. Tel. 02.36026564; [www.leboat.it](http://www.leboat.it) ►

natural  
RELAX



I trekking a cavallo sono una delle proposte outdoor offerte agli ospiti dell'Oasi Hotel in Nature.

**NELL'OASI WWF**

L'Oasy Hotel in Nature, che viene inaugurato il 15 marzo, si trova a 1.100 metri, nell'Oasi Dynamo, protetta dal WWF. Ospita 18 eco-lodges di 65 mq (qui sotto), e due ristoranti di alta cucina con primizie a km zero prodotte dall'azienda agricola.

Propone trekking, equitazione, yoga, kayak e sup sul lago.

• **Info:** Oasy Hotel in Nature, San Marcello Piteglio (Pt). Tel. 0573.621813; [www.oasyhotel.com](http://www.oasyhotel.com)



**TOSCANA | San Marcello Piteglio (Pt)**

Trekking e cavalcate

Una nuova struttura ricettiva, impegnata nella conservazione e valorizzazione di aree naturali, dove vivere una vacanza outdoor.

Oasi Hotel in Nature si trova nei pressi di Pistoia, all'interno dell'Oasi Dynamo, un'ex riserva di caccia di 1.000 ettari affiliata al WWF, dove si dorme in confortevoli eco-lodge e ci si lascia sorprendere ogni giorno da un'escursione diversa, anche in compagnia delle guide naturalistiche. Dalla ricerca di piante rare e animali selvatici alle giornate trascorse tra sentieri e pascoli per imparare a orientarsi in natura e a usare la bussola, dalle galoppate alle camminate sotto la luna piena sino alle sessioni di yoga en plein air, per unire la propria energia con quella della terra.

E poi ci sono i trekking, all'interno dell'Oasi o appena fuori, sulla montagna pistoiese, verso la Foresta del Teso, dove si cammina tra faggi, castagni, abeti, fino a raggiungere il Rifugio del Montanaro, gestito dal CAI, a 1.567 metri di altitudine. Chi ha buone gambe può proseguire fino al Lago Scaffaiolo, verso il rifugio Duca degli Abruzzi (menu da 20 euro, [www.rifugiologoscaffaiolo.it](http://www.rifugiologoscaffaiolo.it)), per un tagliere di salumi accompagnato da un bicchiere di vino. Non mancano itinerari culturali ai murali che colorano il paesino di Lizzano o verso chiesette e pievi, come quella di Popiglio, dove, superata la sobria facciata romanica, si scoprono grandi opere d'arte.



La piscina del Cyprianerhof, un 5 stelle ai piedi del Catinaccio.

**ALTO ADIGE | Tires (Bz)**

Col naso all'insù, per vedere le stelle

Il cielo è il protagonista della Val d'Ega dove si trova il primo astrovillaggio in Europa. Comprende le località di San Valentino al Campo e Collepiastra, nelle quali sono ubicati il planetario, l'osservatorio astronomico-solare e il Sentiero dei Pianeti che porta a scoprire, lungo il suo percorso di otto chilometri, il sistema solare. Stellate immense si ammirano dalle finestre del Cyprianerhof di Tires, a 1.175 metri, un albergo di lusso situato proprio di fronte al Catinaccio. E, tra un'osservazione e l'altra, si può fare anche un'escursione "lunare", tra detriti rocciosi e pietre, al Labirinto del Latemar, che si conclude proprio sotto le guglie. Soggiorno in camera doppia da 144 euro in mezza pensione al giorno a persona.

• **Info:** Cyprianerhof, Tires (Bz). Tel. 0471.642143; [www.cyprianerhof.com/it](http://www.cyprianerhof.com/it)



I vigneti in cui è immerso Villa Tiboldi, elegante relais e punto di partenza per esplorare il Roero.

**NUOTARE "NEL VINO"**

Villa Tiboldi è una dimora storica con dieci camere (sotto, una suite), arredate in stile Liberty e provenzale. All'esterno, la piscina è ricavata dai terrazzamenti. Fanno parte della proprietà la Cantina Malvirà, aperta per visita e degustazioni, e il ristorante di cucina piemontese. Camera doppia da 117 euro in b&b per due.  
• **Info:** Villa Tiboldi, Canale (Cn). Tel. 0173.970388; [www.villatiboldi.com](http://www.villatiboldi.com)



**PIEMONTE | Canale (Cn)**

Tra borghi e vigne

La geometria dei vigneti di Langhe-Roero e Monferrato ha creato un paesaggio verde perfetto, protetto per la sua integrità dall'Unesco. Lo si scopre in modo diretto, a piedi o in bicicletta, quasi a contatto con le vigne. Nel borgo di Canale, Villa Tiboldi sembra sospesa sulle coltivazioni di Nebbiolo e Arnei, l'uva regina del Roero. È una zona meno conosciuta rispetto alle Langhe e al Monferrato e conserva un aspetto particolare, quello delle rocche, un susseguirsi di dirupi, burroni, aspre pareti di roccia che spuntano tra la vegetazione, che si apprezzano percorrendo il Grande Sentiero delle Rocche, 40 chilometri, da Bra a Cisterna d'Asti. Si sta all'aria aperta anche tra i sentieri del Parco Forestale del Roero, per quasi un terzo occupato da alberi secolari, con i due laghetti delle Ginestre e degli Aironi dove fermarsi per un picnic sul prato. Il percorso Architinerà, invece, conduce tra pievi, chiese e borghi, come quello di Guarene, con il suo castello circondato da un giardino all'italiana. Non distante si trova il ristorante Io e Luna (menu da 40 euro, [www.ioeluna.com](http://www.ioeluna.com)), il regno della cucina piemontese con tocchi creativi (ottimi i ravioli del plin con gorgonzola, pere e miele al peperoncino), dove in estate si mangia all'aperto, con la vista che spazia fino al Monviso. Rientrando a Canale, si fa sosta all'Enoteca Regionale del Roero, la migliore vetrina di produttori locali, per portare a casa i souvenir golosi del territorio.

Adriano Bacchetta, Enrica Pallaver



Un'escursione con le e-bike con vista sulle Pale di San Martino.

**TRENTINO | San Martino di Castrozza (Tn)**

In bici sulla green way ciclabile

Il territorio è stato dichiarato da Legambiente 100% rinnovabile. Una garanzia di vacanza ecologica che può cominciare dal Family Green Way Primiero, un percorso ad anello ciclabile di 20 chilometri, adatto anche ai bambini, che si snoda tra i paesi della valle, con panorami sulle Pale di San Martino e sulle Vette Feltrine. Il Residence Hotel Langes è l'ideale per chi viaggia in famiglia: dieci appartamenti nel centro di San Martino di Castrozza, da cui partono i sentieri che portano verso baite "golose", come la Segantini (menu da 15 euro, [www.baitasegantini.it](http://www.baitasegantini.it)), a Passo Rolle, dove fermarsi a mangiare le frittelle di polenta con la vista che dai 2.200 metri spazia sui prati fioriti.  
• **Info:** Residence Hotel Langes, San Martino di Castrozza (Tn). Tel. 0439.725311; [www.residencelanges.it](http://www.residencelanges.it)