VIAGGI

Retreat, yoga, bagni di foresta con sciamani e vacanze rigenerative: perché il benessere è il vero trend dell'estate 2026 e dove andare in Italia – LA NOSTRA GUIDA

Dalle vette alpine ai profumi del Mediterraneo, una selezione di strutture esclusive pensate per staccare la spina, rigenerare il corpo e riconnettersi con i ritmi più autentici della terra

TESTO DI RITA BOSSI



22 LUGLIO 2026

Commenti

Il viaggio contemporaneo non è più una semplice esplorazione geografica, ma una **necessità dello spirito**. In un mondo che si muove a velocità sempre più sostenute, il vero lusso si traduce nello spazio, nel silenzio e nel tempo ritrovato. L'Italia, con la sua straordinaria varietà paesaggistica, è custode di angoli segreti in cui l'architettura si fonde con l'ambiente e il benessere diventa una filosofia di vita quotidiana. Che si tratti di meditare al cospetto delle **Dolomiti**, di immergersi in rituali d'acqua sulle colline emiliane o di respirare l'aria salmastra della Sardegna e della Sicilia, queste strutture rappresentano il manifesto di un nuovo turismo etico, rigenerativo e profondamente legato alla terra. Ecco **sette mete d'eccellenza** dove vivere un perfetto relax open-air.

Rituali sciamanici tra i boschi in Alto Adige

Immerso nei fitti boschi a pochi chilometri da **Bressanone**, il **NaturHotel Lüsnerhof** è la meta d'eccellenza per gli amanti della **Mindfulness** e dei ritiri spirituali. Gestito dalla famiglia **Hinteregger**, questo retreat d'alta quota unisce la tradizione indiana all'abbraccio energetico della montagna alpina, offrendo quotidianamente sessioni guidate di **Qi Gong, Hatha** e **Vinyasa yoga**. Il cuore delle attività olistiche è la nuova Yoga Shala, una grande sala panoramica in legno di larice impreziosita da antichi portali balinesi. Oltre ai tonificanti bagni di ghiaccio e agli impacchi al cembro, la struttura propone sessioni di **Psychedelic Breath** (respirazione guidata da battiti elettronici) e l'esperienza mistica della capanna sudatoria, dove **un'esperta sciamana** guida gli ospiti attraverso antichi rituali di guarigione e **forest bathing** per purificare lo spirito.



NATURHOTEL LUSNERHOF di Luson (BZ) (11)

4 / 4

L'antica via della longevità fa tappa sul Garda

Affacciato sulle sponde di Limone sul Garda, il **Centro Tao r**appresenta da quasi quarant'anni l'avamposto della medicina tradizionale cinese in Italia. Coordinata dal direttore sanitario **Dr. Nello Fonzi,** la struttura unisce i rimedi rituali millenari cinesi con le avanguardie occidentali, guidando l'ospite verso un riallineamento dei propri bioritmi naturali. Nel microclima benefico del lago, **la longevity SPA offre la possibilità di riequilibrare l'energia vitale lungo i meridiani** attraverso le pratiche terapeutiche della medicina cinese che favoriscono il riequilibrio energetico, funzionale e nutrizionale. La proposta si fonda sulla Ritmonutrizione dello chef Denny Bertolasio, in cui il cibo biologico diventa cura se abbinato al giusto ritmo biologico, completata dalla **Tao Experience: una giornata di full immersion nelle terapie mediche, naturopatiche e olistiche** per metabolizzare le buone pratiche da replicare a casa grazie anche a un ricettario personalizzato.