



Portale on line di ANSA,
la principale agenzia di stampa italiana

Link: <http://www.ansa.it/>

21 Febbraio 2017

In homepage:

**Bosco, sabbia, lava
per vacanze a piedi
nudi**

ViaggiArt. | 



Link:

http://wwwra.ansa.it/canale_viaggiart/it/notizie/evasioni/2017/02/20/bosco-sabbia-lava-per-vacanze-a-piedi-nudi_dd564e02-9534-41e8-af5f-06255119a66a.html

**Bosco, sabbia, lava per vacanze a
piedi nudi**



BOLZANO - Libera i piedi, la mente li seguirà. È quanto sostengono i numerosi seguaci del Barefooting, una filosofia che dimostra quanto camminare a piedi scalzi sia salutare, e non solo per il corpo. Bene lo sa chi dopo un'odiosa giornata arrampicata sui tacchi rientra finalmente a casa: buttar via le calzature e mettere i piedi a contatto con il pavimento regala felicità. Infatti il barefooting fa bene, a parecchie cose: alla circolazione del sangue, ai piedi stessi che si rafforzano, è migliorativo della termoregolazione e della postura, permette un massaggio naturale soprattutto su superfici ruvide, ma soprattutto ha il potere di regalare pace alla mente. Per provarne i benefici non c'è però bisogno di bruciare le proprie scarpine per sempre. Si può anche solo testare per qualche ora. Ecco una lista di luoghi, in Italia, con percorsi e guide per farlo al meglio, anche per i bambini.

Ad occhi chiusi nel bosco di montagna

Un bosco tutto intorno, un laghetto di montagna che si vede dal terrazzo della camera, il prato fiorito dell'altipiano. Sono loro i protagonisti tattili di "The Barefoot-Experience", la dedica speciale per chi desidera una full immersion nel verde all'**hotel Seehof Nature retreat** di Naz (BZ). C'è una guida che accompagna gli ospiti a calpestare i materiali naturali, in un percorso che unisce l'acqua del lago naturale di Flötscher Weiher, la croccantezza delle foglie secche, il solletico delle erbe alpine. In questo vero e proprio rifugio naturale che sul contatto con l'ambiente basa la propria filosofia, camminare a piedi nudi fa parte della vacanza, e si può fare anche ad occhi chiusi. Provare per credere. www.seehof.it

Com'è soffice e salutare la sabbia bianca

È un desiderio che inizia a farsi strada mentre si prepara la valigia: arrivare in Sardegna, togliersi le scarpe, camminare scalzi tra le dune di sabbia della spiaggia Su Giudeu di Chia (CA). Un appuntamento felice quello degli ospiti dell'**Hotel Aquadulci**, un quattro stelle di 41 camere, unito al mare da un sentiero che riunisce quattro terreni diversi, quattro sensazioni da provare una dopo l'altra. E così si può uscire dalla stanza con un paio di infradito in mano, passare dal giardino all'inglese sulla passerella di legno che attraversa il parco di morbide dune, rifugio dei fenicotteri rosa. E dopo le sabbie bianche, finalmente, il mare. www.aquadulci.com

Ciottoli lavici e giardini a Maratea

Tracce del cuore della terra, emerse in superficie: sono i ciottoli lavici della Spiaggia Nera, luogo di origine vulcanica a Maratea (PZ), e toccarli a piedi nudi è come entrare in contatto con una materia piena di energia. Ma sono tantissimi gli angoli affacciati al Golfo di Policastro in cui le spose scelgono di dire “sì” senza nulla ai piedi, durante cerimonie in spiagge piene di suggestione. A pochi minuti, l'**Hotel Villa Cheta** ha creato un percorso dedicato solo ai propri ospiti: tutt'intorno alla piscina, in un parco di gelsomini e bouganville, si percorre un viaggio sensoriale unico. Obbligatoriamente a piedi nudi, meglio se mano nella mano dato l'idillio del panorama. www.villacheta.it

Scalzi (e felici) come San Francesco

È il più celebre tra i viaggiatori scalzi, San Francesco, che scelse Gubbio per spogliarsi di tutti i suoi averi ed entrare in comunione con la natura. C'è la potenza religiosa della natura nel Sentiero del Santo lungo il Percorso Francescano per la Pace, che unisce Gubbio ad Assisi, e passa accanto al **Castello di Petroia** (PG), autentico maniero medievale. Il parco naturale dell'Hotel Castello di Petroia è un'oasi che si apre su ampie vallate, tra boschi e pascoli. E togliere le scarpe per camminare nell'immensa tenuta diventa quasi naturale, oggi come allora. Il consiglio: il momento migliore è presto, al mattino, per sentire le gocce di rugiada. www.petroia.it

Percorso Kneipp vista Dolomiti

Dei piedi c'è chi ha studiato quasi tutto. Come Sebastian Kneipp, un abate bavarese che già nell'800 consigliava di camminare alternando acque calde e fredde per stimolare la circolazione e sentirsi leggeri. Ed è quanto accade nel giardino wellness di 6mila mq con percorso Kneipp del **Beauty & Wellness Resort Garberhof** di Malles (BZ), un 4 stelle superior votato al benessere naturale. E così, mentre si cura l'affaticamento del corpo e si alleggeriscono le gambe pesanti, si dà cibo anche allo spirito godendosi una delle più spettacolari viste sulle Dolomiti. Il contatto con l'acqua di montagna che scorre fresca e pulita aumenta le difese, previene le vene varicose ed è un toccasana per chi soffre di emicrania. E se non bastasse la cura di gambe e piedi, il Garberhof è anche il più grande hotel Hamam d'Italia. www.garberhof.com

Dedicato ai bambini: le Sorgenti delle Streghe

Basta tv e giochi elettronici, basta internet: gli educatori sempre più consigliano di portare i bambini fuori, all'aria aperta, farli toccare, sporcare, senza scarpe e calze. Ed ecco che sulle Dolomiti, nell'**area vacanza Alpe di Siusi - Seiser Alm (Südtirol - Dolomiti)** c'è un percorso di 2 chilometri adatto a loro. Tra i miracoli della natura del “Bosch Curasoa” (dal latino “curare”) a Saltria, dove sgorgano sorgenti di zolfo dalle proprietà benefiche ecco il sentiero delle “Sorgenti delle streghe”. Con una guida speciale, che diverte anche i bambini: è la strega “Curandina”, che indica la via da seguire alla scoperta dei diversi ambienti naturali e delle tante specie vegetali ed animali. L'unica cosa vietata è non divertirsi. www.seiseralm.it