

Camminare

Forest bathing Il wellness che arriva da Oriente



Vai in un bosco, cammina lentamente, respira: sono i principi del Shinrin-yoku o «forest bathing», pratica diffusa in Giappone e arrivata in Italia come medicina preventiva. Ecco alcuni indirizzi per provare. Nel Parco Regionale dei Boschi di Carrega, a 15 km da Parma, c'è il **b&b Il Richiamo del Bosco**, che mette a disposizione amache e biciclette, biblioteca e dojo (luogo per relax o allenamento), organizza corsi di cucina

naturale e passeggiate guidate (www.ilrichiamodelbosco.it). Tra Perugia e Gubbio una tenuta di 250 ettari con i paesaggi dipinti dal Perugino e da Piero della Francesca: il **Castello di Petroia** (www.petroia.it). Nella Val di Sole il **Kristiania Leading Nature & Wellness Resort** di Cogolo di Pejo (www.hotelkristiania.it), circondato da abeti rossi e bianchi, larici e pino cembro del Parco Nazionale dello Stelvio, con un

centro benessere su tre livelli che utilizza essenze naturali. Così come i trattamenti cosmetici e i massaggi rivitalizzanti proposti nel nuovo **Hotel Seehof di Naz**, nella Valle Isarco (www.seehof.it). A pochi passi dall'**Excelsior Dolomites life** di San Vigilio di Marebbe (www.myexcelsior.com), a 1200 m di altitudine, potete immergervi tra pini, fiori, erbe officinali e sorgenti. Impossibile non ritrovare la pace interiore. (C.R.d'A.)



Angkor

400

I chilometri quadrati del parco archeologico di Angkor

62 dollari

Il costo del biglietto d'ingresso per 3 giorni (il tempo minimo per riuscire a visitarlo)

Angkor

Il sito archeologico del sudest asiatico

Siem Reap

Città sviluppatasi negli anni Venti e principale punto d'accesso al sito archeologico di Angkor

Tonle Sap

Villaggi galleggianti del Tonle Sap

Siem Reap

80 mila

Le persone che popolano Siem Reap

4 mila

I cittadini che fanno le guide turistiche

41

Le guide turistiche che parlano italiano

20-30 dollari

Il costo medio al giorno per pernottare in uno dei piccoli resort di Siem Reap

Le attrazioni per i turisti

Dalla visita ai villaggi galleggianti del Tonle Sap, ai corsi di cucina, alla (finta) raccolta del riso, alle gite in quad verso i templi più remoti o alla cittadina coloniale di Battambang

Phnom Penh

Ex «perla d'Asia»

3, 8, 21

3 anni, 8 mesi e 21 giorni: la misura inarrivabile della sofferenza sopportata sotto il regime di Pol Pot

Kampot

Piccolo gioiello, dove i ricchi cambogiani fanno le vacanze

stica a lungo raggio degli italiani dopo gli Stati Uniti, punta a diventare un esempio di paese green che mette al centro la persona e la crescita buona.

«A Chiang Mai, come a Chiang Rai, si può sperimentare la nuova tipologia di turismo che prevede il soggiorno presso le comunità locali — spiega Mario Degl'Innocenti, del TAT Roma —. Un viaggio un po' antropologico e un po' ecologico. I turisti vengono ospitati nelle case dei contadini e possono partecipare alle attività quotidiane svolte dalle popolazioni rurali». Si dorme stesi sul bamboo ricoperti da

un'enorme zanzariera, circondati dal silenzio e dalle voci della giungla. L'atmosfera è completamente diversa da quella del sud, qui non si viene per i ristoranti e le discoteche ma per un trekking nella giungla tra cascate e risaie terrazzate o per imparare ad accudire gli elefanti in una delle riserve

Relax

Corsi di yoga e trekking tra le risaie e la giungla. E si può essere accolti nelle case dei contadini

preposte alla conservazione dei pachidermi asiatici. Senza perdere la visita della città fondata nel 1296 — ancora circondata dalle fortificazioni originali — tra il fiume Ping e una selva di alberi di teak. Al tramonto le strade vengono chiuse al traffico e Chiang Mai si trasforma in un grande bazaar intriso di odori e colori. Per la serenità interiore si va in uno dei tanti templi, tra i più antichi del Paese, alla ricerca del proprio Buddha protettivo (in base al giorno di nascita). Si va a casa con la voglia di tornare.

Maria Teresa Veneziani

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

● Chiang Mai è la seconda città della Thailandia, con 200 mila abitanti contro gli oltre 15 milioni di Bangkok

● I siti da consultare www.turismotailandese.it e www.amoimondo.it

Bagni di sabbia nera e otto Inferni d'acqua

Il Giappone termale

Obiettivo Fukuoka, tra castelli e vulcani
Sapete che cosa sono gli «onsen»?

Afuria di girare tra i centri termali dell'area si finisce, alle 9 del mattino, per ritrovarsi sommersi fino al collo dalla sabbia scurissima e caldissima di fronte al mare. La vista non è male e gli effetti benefici di quei granellini — grazie all'acqua di origine vulcanica che scorre sottoterra — si sentono all'istante.

Siamo a Beppu, prefettura di Oita, isola di Kyushu, Sud del Giappone. Ma è solo una delle tappe in quest'angolo dell'arcipelago. In pochi chilometri s'incrocia di tutto. Un castello un tempo pieno di samurai (quelli veri), un vulcano, giardini segreti, santuari, migliaia di «onsen» (le stazioni termali), enormi statue scavate nelle montagne, vampate di fumo e zolfo multicolore e infine lo shopping e i carrelli pieni di cibo. Giapponesi, coreani e cinesi vengono in massa da queste parti per godersi — lontani dalla frenesia delle grandi città — qualche giorno all'insegna del relax.

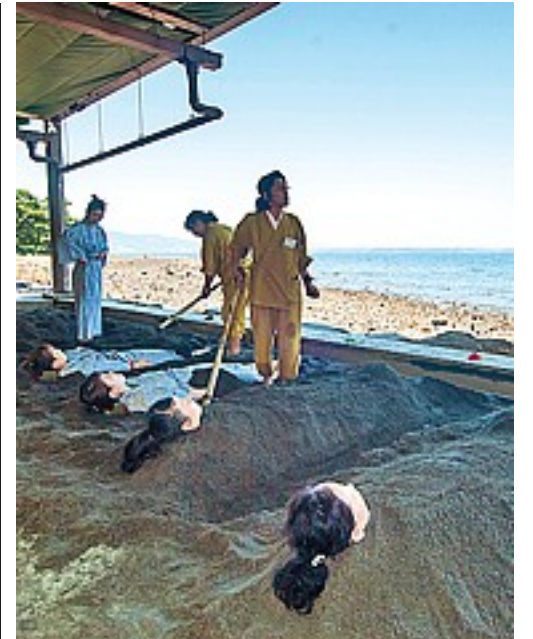
Una volta atterrati a Fukuoka converrebbe lasciarsi per

Pozzi bollenti

A Beppu un parco di pozzi bollenti con acque che vengono da 200 metri di profondità

ultima la città con una popolazione pari a quella di Milano. La prima tappa è al tempio di Dazaifu Tenmangu: si trova nell'omonima cittadina e presenta un tempio shintoista realizzato sulla tomba di Michizane Sugawara, la divinità della calligrafia e dell'erudizione (infatti è pieno di studenti). Se poi volete assaggiare la vera cucina giapponese dell'area basta andare in una via semiancosta al ristorante «Ume No Hana». Poi in macchina a trascorrere la notte in uno degli alberghi di Aso che si trova ai piedi del vulcano omonimo: ogni struttura nell'area è dotata di una stazione termale dove rilassarsi.

Il giorno dopo tocca al trekking tra le bellezze naturali e religiose di Kyushu. Uno dei percorsi è l'«Okubungo Course»: poco meno di 12 chilometri di camminata tra una foresta di bambù, gli alberi multicolore del parco Yujuku, le mini-cascate d'acqua del fiume Sokawa createsi dopo l'eruzione del vulcano 90 mila anni fa. Nel mezzo sosta al tempio Fuku-ji, famosa per il suo Buddha scavato sulla facciata della collina alto 20 metri, il più grande in tutto il Giappone. Al termine di una salita si arriva alle mura di cinta del castello Oka. Finito il



Relax Sommersi dalla sabbia calda sulla costa di Beppu

I consigli

● Andare in Giappone è semplice: il visto viene rilasciato all'ingresso del Paese

I voli

Considerando i prezzi e la comodità dei collegamenti con Kyushu la compagnia finlandese Finnair è quella che offre le combinazioni migliori (scalo a Helsinki e volo a Fukuoka) grazie anche ai nuovissimi Airbus A350

Gli hotel

Ad Aso si può pernottare al «Tsukasa Villa Park Hotel», a Beppu all'«Hotel Shiragiku» con il suo arredamento tradizionale (da non perdere il cibo al ristorante «Saryo Morisawa»), a Fukuoka, al maestro «Hilton Sea Hawk»

tempo della «fatica» la camminata porta giù a Taketa dove ci sono diverse centri termali.

La destinazione successiva è Beppu: vista da lontano è un insieme di edifici e colonne di fumo che sono anche i punti di «sfogo» dei fumi vulcanici. Perché questa città è nota in particolare per i suoi oltre tremila «onsen» — ognuna con le sue particolari proprietà chimiche — che poi confluiscono nelle vasche pubbliche o in quelle all'interno degli hotel. Nell'area di Beppu, oltre al «bagno di sabbia» calda, ci sono pure gli «otto Inferni», pozzi bollenti che si trovano in una sorta di parco, tra i quali «Inferno del mare» (ha un colore blu che attrae ma anche un'acqua che arriva da 200 metri di profondità a 98 °C), «Inferno di sangue» (grazie al suo colore rosso argilla) e l'«Inferno tempestoso» (per via dei getti di geyser) che fanno ciascuno la felicità degli appassionati di selfie.

Ritorno alla vita urbana. Fukuoka, pur con i suoi due-mila anni di storia, è una città giovane e dinamica. La sua posizione, di fronte alla Corea del Sud e alla Cina, la rende un approdo naturale per chi arriva dal continente. Tenjin, l'enorme quartiere commerciale e affaristico, è una tappa imperdibile. Anche per gli oltre 200 «yatai», i carretti che compaiono all'inizio della serata per vendere piatti semplici e squisiti come la zuppa di spaghetti con maiale («Hakata ramen») o le verdure e pesce bolliti («Oden»). «Il tutto da concludere con il Calchu — suggerisce Masa Yamashita, 24enne che si è trasferito da Tokyo —, a base di Calpis, analcolico con il gusto dello yogurt bianco, e Shochu, un distillato di orzo o riso».

Leonard Berberi

lberberi@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA