

NATURAL

N. 206 mensile - agosto 2020 - 2,50 euro

style

Elle Fanning

**HO RISCOPERTO
I PICCOLI PIACERI:
CIBO, GINNASTICA
E VITA GREEN**

BEAUTY

**VISO, CORPO, CAPELLI
ELOGIO
DELLA LENTEZZA**

RELAX

**SPECIALE VACANZE
NELLA BELLA ITALIA**

- LE SPIAGGE
BANDIERA BLU
- LA MAGIA
DEI PICCOLI BORGHI

WELLNESS

**PERDONATI!
E SII PIÙ CLEMENTE
CON TE STESSA**

**ABCD DELLE VITAMINE
SONO ALLA BASE
DEL NOSTRO BENESSERE:
ECCO LE 4 ESSENZIALI**

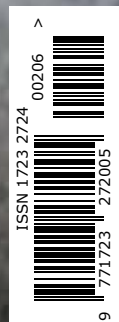
**IL MENU SALVAOCEANI
LA DIETA BLU IDEATA
DAI BIOLOGI DEL MARE**

**CUORE E CERVELLO
COME MANTENERLI
SEMPRE GIOVANI**

**CONTEMPLA LA NATURA
GODITI LA BELLEZZA
E RINASCI A NUOVA VITA**

**È arrivato il tempo
delle coccole**

*Dopo tanti affanni, dedicati con calma a corpo e anima.
Assapora il dolce far niente e fatti cullare dalle cure-relax*



CAIRO EDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Austria euro 5,90 - Belgio euro 4,90 - Lussemburgo euro 4,70 - Francia euro 4,70 - Principato di Monaco euro 4,70 - Germania euro 6,30 - Portogallo (Cont.) euro 4,10 - Spagna euro 4,30 - Svizzera CHF 7,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,00 - P.I. 01-08-2020

LIBERTÀ E VITA ALL'ARIA APERTA

CON NOI LA VACANZA È OPEN AIR

Sara lavora per un tour operator di case mobili e tende. Christiane è guida escursionistica. Ilaria e Donatella sono professioniste dei viaggi nei club. E Patrizia dirige un campeggio a cinque stelle. Al mare e sui monti, ecco i loro consigli per un'estate in libertà, nella natura, in sicurezza

DI DIANA DE MARSANICH

Camper, caravan, tende, bungalow, case mobili: sarà l'estate delle vacanze outdoor, spartane ed economiche, le più richieste nel post lockdown. Dopo mesi passati chiusi in casa, abbiamo tutti bisogno di rigenerarci nella natura e di fare attività all'aria aperta. Senza dimenticare che campeggi e villaggi turistici consentono un naturale distanziamento sociale, garantendo zone di verde privato in piazzole low cost, ma anche in tende o alloggi di lusso dotati di tutti i comfort. In più, spesso si trovano in posizione strategica, vicino a centri storici o borghi pittoreschi da raggiungere anche in maniera dinamica, come in sella a una mountain bike. *Natural Style* ha raccolto i consigli per viaggi sostenibili di cinque professioniste del turismo open air. Lasciatevi ispirare.



Sara Pignagnoli, 42 anni, di Domodossola (Vb). È Office Coordinator di Vacansoleil, leader nel mercato europeo per la vendita di vacanze in campeggio.

SARA PIGNAGNOLI

In campeggio, la scelta giusta per rilassarsi nella natura

«Lavoro per il tour operator con la più ampia offerta di campeggi, più di 500 in 16 Paesi europei. Coordino il lavoro, mi occupo di marketing e sono coach aziendale: motivo le mie colleghe per le vendite di vacanze open air, le più gettonate di quest'estate post coronavirus perché consentono di stare all'aria aperta, immersi nel verde o a pochi metri dal mare», spiega Sara Pignagnoli di Vacansoleil. «Quasi tutti i nostri campeggi, infatti, si trovano in aree naturali: foreste, montagne, laghi, spiagge, parchi naturali. Ce n'è per tutti i gusti: dalla tenda classica 4x4, già posizionata, attrezzata con cucina e letti, alle piazzole per i camper,

per chi preferisce una formula di vacanza itinerante, sino alle tende glamping e case mobili dotate di aria condizionata, servizi igienici, veranda con mobili di design, cucina accessoriata con acqua corrente e tv al plasma, per chi non vuole rinunciare alle comodità di una casa».

• **Il consiglio di viaggio open air:** «Una settimana al Camping Park Albatros di San Vincenzo (Li), in Toscana. Immerso in una pineta, è la meta ideale per le famiglie ed è vicinissimo ai borghi di Volterra e San Gimignano. E per chi vuole fare un'escursione più lunga c'è il traghetto che porta all'Isola d'Elba».

• **Info:** www.vacansoleil.it

Silvia Tementi



Christiane Gruber, 38, di Bressanone (Bz). È guida escursionistica alle erbe selvatiche e tiene corsi e workshop sui rimedi naturali.

CHRISTIANE GRUBER

Vi porto nei boschi, tra erbe e corsi d'acqua

«L'achillea è cicatrizzante, ricca di sali minerali, perfetta come digestivo e per armonizzare il ciclo. L'alchemilla è antinfiammatoria e disinfettante: usata come collutorio per sciacquare la bocca, aiuta chi ha problemi alle gengive. E l'ortica ha proprietà depurative: pulisce il sangue ed è utile a chi soffre di carenza di ferro. Sono alcune delle erbe selvatiche che crescono nei prati e nei boschi dell'Alto Adige: io accompagno i turisti a raccogliere e spiego come usarle», racconta Christiane Gruber, guida escursionistica, esperta di rimedi naturali. «Lavoro con diverse associazioni turistiche, con le aziende di soggiorno di Bressanone, Vipiteno e Chienes, e su prenotazione individuale: i turisti mi contattano e partecipano alle mie escursioni che durano dalle due ore e mezzo a tutta la giornata. Come la passeggiata che dal borgo di Spelunca (Bz), in Valle Isarco, porta alla malga Zirmait: dopo aver raccolto le erbe e sperimentato il percorso Kneipp nei ruscelli, si pranza alla malga con un menu selvatico e un'insalata preparata con le piante raccolte durante la gita. Poi, tutti insieme, prepariamo un unguento di montagna dall'effetto calmante e lenitivo».

• **Il consiglio di viaggio open air:**

«Passeggiando nei boschi, respiri l'infinita forza della natura e senti fluire nel corpo nuova energia. Partecipa alla facile camminata di due ore che organizzo nei prati di Chienes (Bz), a pochi chilometri da Brunico, in Val Pusteria: si raccolgono le erbe selvatiche e poi si impara a cucinarle con i canederli nelle cucine dell'Hotel Gassenwirt, un tipico albergo e locanda sudtirolese».

• **Info:** www.suedtirol.info, www.naturpur.it



Donatella Broglio,
57, di Ivrea (To).
È Brand Manager
di Alpitour.

DONATELLA BROGLIO

Mobile home, eco-lodge e miniclub green: punto sul turismo ad “ampio respiro”

«Con un team di collaboratori realizzo quello che per molti è un sogno: la vacanza. E siccome mare e montagna sono sempre più beni da preservare, abbiamo creato Alpi-Green, un catalogo di proposte eco-sostenibili, ma soprattutto una filosofia di viaggio per scoprire alcuni dei luoghi più belli, a contatto con la natura», spiega Donatella Broglio, Brand Manager di Alpitour. «Dalle mobile home immerse nelle pinete ai glamping e campi tendati in riva al mare, sino agli chalet e agli eco-lodge dotati di tutti i comfort, abbiamo selezionato 27 proposte di turismo open air ed ecologico in Italia, Grecia, Spagna, Croazia e anche alle Mauritius, per chi cerca una meta più esotica. Destinazioni che garantiscono il distanziamento sociale, spesso raggiungibili in auto e a bud-

get contenuto. E siccome i bambini sono il vero motore del cambiamento, stiamo facendo diventare green i miniclub dei nostri club inserendo laboratori di edutainment che toccano i temi del riciclo, del giardinaggio, e le Ecowalk, le passeggiate ecologiche per ripulire le spiagge e sensibilizzare anche gli adulti a mantenerle pulite. Tutti gli iscritti alle attività riceveranno una green bag con cappellino, borraccia, matita con semi di girasole e un eco-manuale».

- **Il consiglio di viaggio open air:** «Una vacanza al Camping Village Capo d'Orso, a Palau, in Costa Smeralda, vicino all'Arcipelago della Maddalena da scoprire anche in mountain bike e con trekking che portano in vetta alla roccia dell'Orso. Per ammirare il panorama fino alla Corsica». • **Info:** www.alpitour.it



Ilaria Garofoli,
40, di Senigallia
(An). È Product
Manager per il
brand Made, di
Eden Viaggi.

ILARIA GAROFOLI

Con Sensibility viaggi rispettando il pianeta

«Come una sarta cuce il vestito su misura al suo cliente, io mi occupo di creare viaggi personalizzati in tutti i cinque continenti. Creo pacchetti e proposte rivolti ai turisti consapevoli che cercano non soltanto un contatto con la natura, ma che vogliono avere anche una parte attiva nella sua salvaguardia», spiega Ilaria Garofoli, Product Manager per il brand Made di Eden Viaggi. «Il mio lavoro è bellissimo, viaggio per il mondo alla ricerca delle esperienze indimenticabili che possano gratificare i clienti e che allo stesso modo permettano loro di entrare in contatto con le diverse culture e sostenere le comunità locali. Un esempio? In Sudafrica, Eco Ranger Experience permette di vivere una settimana all'interno della concessione Makuleke, nella parte nord-orientale del Parco Kruger, partecipare a safari di avvistamento degli animali, sostenere progetti di rimboscimento e contribuire ad aiutare le associazioni che si battono contro il bracconaggio. Tutti possono essere dei “buoni viaggiatori” scegliendo di avere una sensibilità differente, la linea Sensibility di Made è una raccolta di proposte di viaggi responsabili ed eco-sostenibili che educano i viaggiatori, promuovendo l'incontro di culture diverse. Per viaggiare amando e rispettando il pianeta».

- **Il consiglio di viaggio open air:** «Quest'estate con Made proponiamo settimane in barca a vela. Tra i tanti itinerari, io amo quello nelle isole Pontine. A Palmarola, riserva marina e terrestre, si può fare un trekking fino alla vetta dell'isola. A Ponza si visitano le grotte di Pilato e a Ventotene imperdibili sono le immersioni e lo snorkeling nel parco marino».

- **Info:** www.edenviaggi.it/made/sensibility



Patrizia Castelli,
46, di Cavallino
Treporti (Ve).
È Direttrice
Operativa di Union
Lido, il primo
camping a cinque
stelle in Italia.

PATRIZIA CASTELLI

Relax e smart working in un'oasi a cinque stelle

«Sul mare Adriatico, nella costa veneta, Union Lido è la struttura più attrezzata d'Europa per le vacanze open air, il primo cinque stelle in Italia e anche uno dei più grandi come estensione: si sviluppa su 60 ettari e comprende una pineta di 4 ettari, habitat di diverse specie di volatili», spiega la Direttrice Operativa Patrizia Castelli. «Il camping, fondato nel 1955, nasce da un'opera di bonifica di una zona paludosa e la piantumazione di 15mila piante ad alto fusto: quest'anno compie la bellezza di 65 anni, ma nel tempo è stato costantemente rinnovato. Offriamo piazzole per tende, camper e caravan, anche fronte mare, e 13 diverse tipologie di alloggio, come mobile home, glamping e villini che possono ospitare dalle 2 alle 7 persone. Quest'anno abbiamo inaugurato 24 nuove strutture di design, dedicate ai grandi designer italiani, che assicurano la massima ricezione Internet, perfette per gli ospiti business e per chi lavora in smart working. E per le famiglie con bambini piccoli offriamo 20 nuovi alloggi Speedy, personalizzati con l'immagine della nostra mascotte e con arredi veneziani. Siamo green: usiamo l'energia solare, fonti rinnovabili e ricicliamo l'acqua delle piscine per i servizi igienici. Abbiamo 78 isole ecologiche per la raccolta differenziata e, anche quest'anno, grazie alla nostra filosofia rispettosa dell'ambiente, siamo stati premiati con la Bandiera Blu».

- **Il consiglio di viaggio open air:**

«Per respirare la “venezianità”, noleggia una bici ed esplora il territorio della Laguna veneta. Come Lio Piccolo, un insieme di isolotti separati da stretti canali, dove il tempo sembra essersi fermato, che custodisce antichi reperti romani».

- **Info:** www.unionlido.com