

# DOVE

VIAGGI  
CULTURA  
STILI DI VITA

*mensile* anno 23 n°9  
*settembre* 2013 € 4,20  
(Dove 3.90 €  
+ Amica 0.30 €)

**LUOGHI AVVENTURA: TRA ESTATE E AUTUNNO**

## Uganda primitivo

Gorilla, laghi, emozioni, occasioni

## A piedi in vigna

Sommi piaceri, dal mare alle Langhe

## Salame & Prosciutto

Le grotte dei norcini

## Liguria in svendita

L'affare delle villette blu

## Silenzio d'oro

I rifugi della tranquillità

## Riviera a colori

Catalana: l'altra Costa Azzurra

## Volare a Budapest

L'allegria città dei ragazzi

## L'eleganza del blouson

Vita spericolata sulle colline di Firenze



1. Vista spettacolare dalla nuova Royal Pool & Spa Suite del **Lefay Resort**, sulle colline di Gargnano. La camera ha una piscina riscaldata. 2. Uno scorcio del lago. A Gargnano, il 7 e l'8 settembre, è in programma la regata velica internazionale Centomiglia, un evento che si ripete dal 1951, con la circumnavigazione di quasi tutto il Garda. 3. Per gli interni del **Lefay Resort** sono stati utilizzati legno d'ulivo, noce, rovere.

## Garda che relax

Benessere e trattamenti detox: la sponda lombarda del lago è rinomata per le spa e i centri wellness. Un soggiorno antistress da accompagnare ai tanti eventi in programma: regate veliche, visite in cantine

Il wellness continua a piacere. Pure in tempi di spending review, i numeri dei viaggiatori che scelgono le destinazioni di benessere sono in rialzo. A dirlo, i dati dell'Isnart, l'Istituto Nazionale Ricerche Turistiche. Che pone tra le mete più amate la Lombardia. Non è un caso: qui sono sorte medical spa all'avanguardia e resort ecofriendly, con trattamenti di ultima generazione. Facilmente raggiungibili dalle città, sono già immersi nella natura più intatta, spesso quella quieta e suggestiva dei laghi. Come il **Garda**, che ha un clima mite tutto l'anno e vanta pure un primato di longevità. Grazie a una particolare proteina, Apo A-1 Milano, molti abitanti di Limone si piazzano infatti tra gli ultracentenari d'Italia. Su queste rive non manca neppure la suggestione del paesaggio, tanto che il lago è stato inserito nella lista dei 12 più belli al mondo dagli utenti di Yahoo!. È tra i panorami da cartolina il **Lefay Resort & Spa**, rifugio contemporaneo dedicato alla remise en forme, immerso in un grande parco in cima a una collina terrazzata, sopra **Gargnano**. Isolato, silenzioso, perfetto per un fine settimana detox. Concepito come le limonaie tipiche di questa parte della riviera, ha

un palmarès di tutto rispetto. Fresco vincitore dei *Travelers' Choice Awards* di TripAdvisor, è stato premiato da Condé Nast Johansens con l'*Excellence Award* come Most Excellent Hotel Spa in Europa e da Virtuoso con il *Best of the Best Virtuoso Award* nella categoria Most Socially Responsible, tra oltre 975 strutture in tutto il mondo. E, unico in Italia, si è appena aggiudicato il prestigioso *Green Good Design Award* nella categoria Green Architecture. A firmare il progetto l'architetto altoatesino Hugo Demetz, che ha puntato proprio sulla sostenibilità, scegliendo materiali naturali, legno d'ulivo del Garda, noce nazionale, marmo rosso di Verona, fibra di cotone non trattata e vernici ad acqua prive di componenti chimici. Anche l'architettura si integra perfettamente all'ambiente, con tetti ricoperti di verde, la terrazza che ricorda le limonaie, i corpi laterali incassati nella collina. Bioarchitettura e approccio sostenibile pure nell'ultima nata, la Royal Pool & Spa Suite: in una zona completamente appartata, si affaccia su un lussureggiante giardino ultrapanoramico, con piscina Infinity e l'esclusiva private spa, da godersi da soli. Tutte le camere sono confortevoli,

ariose, e i prezzi sono vantaggiosi se si prenota in anticipo. In tutto il resort, a parlare sono il lusso leggero degli ambienti e la bellezza del paesaggio, sospeso tra prati e boschi, davanti al blu intenso del lago. Un mix che potenzia l'anima wellness del resort, i 3000 metri quadri di Mondo Lefay Spa, tra piscine, sauna, grotte, laghetto salino e area fitness, premiati anche dall'americana e autorevole SpaFinder come miglior spa in Italia. Qui Oriente e Occidente si incontrano felicemente, dando vita ai percorsi e trattamenti che combinano la medicina cinese classica con tecniche ed erbe medicinali di tradizione nostrana. Tra le novità, l'*Abbraccio di Morfeo*, un massaggio energetico per trattare i sintomi dell'insonnia, che in Italia colpiscono 12 milioni di persone. "Vogliamo aiutare gli ospiti a risolvere piccoli disturbi anche nello spazio di un soggiorno alberghiero, puntando su indicazioni molto personalizzate e sul riequilibrio totale dell'individuo", spiega Maurizio Corradin, direttore del comitato scientifico del resort. Un riequilibrio a cui mira anche un'altra novità del resort. "Nella medicina classica cinese lo stato di benessere è dato dall'armonia tra



1. Le piscine esterne del **Lefay Resort**: l'hotel è stato premiato come migliore spa in Italia. 2. Il **Festival del Franciacorta** si tiene il 28 e 29 settembre. 3. La veranda dell'agriturismo **Erroma**, in un casale del Settecento. 4. In occasione del Festival si visitano cantine e tenute, come quella di **Contadi Castaldi**.

due elementi fondamentali: lo Yin e lo Yang, le due forze opposte e complementari presenti in tutte le cose, nella natura e nell'uomo. Per riportarle in equilibrio abbiamo messo a punto una serie di massaggi studiati per la particolare costituzione energetica della persona". Così il Bianco regola il disordine nello stile di vita, il Nero la forza e il livello di stress corporeo, il Rosso la capacità di volersi bene, l'Azzurro l'energia del corpo, il Giallo l'ansia e la tristezza, il Verde la digestione e i troppi pensieri (**Lefay Resort** & Spa Lago di Garda, via Angelo Feltrinelli 118, Gargnano, Brescia, tel. 0365.24.18.00, [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com); con l'offerta *Prenota prima*, doppia b&b da 230 € con ingresso in spa).

Sa invece di campagna l'**Erroma** (la parola amore all'incontrario), agriturismo nell'entroterra di **Desenzano**: è in un casale del Settecento di famiglia, ristrutturato creando sei stanze minimali di grande eleganza, e ambienti comuni, con un bel camino e poltrone in cuoio. La cucina riprende le ricette della nonna e i prodotti dei campi (via Civetta 2, località Madonna della Scoperta, Lonato, Brescia, tel. 030.91.29.930, [www.eroma.it](http://www.eroma.it), doppia b&b da 110 €). A settembre la zona del Garda e la Franciacorta propongono diversi appuntamenti. A Gargnano, il **7 e 8**, è in programma la **Centomiglia**, suggestiva regata velica internazionale ([www.centomiglia.it](http://www.centomiglia.it)); per tutti i weekend del mese c'è *Di cantina in cantina...* alla scoperta della Franciacorta, l'iniziativa

con cui le aziende associate alla Strada del Franciacorta aprono le porte per visite guidate e degustazioni (elenco su [www.stradadelfranciacorta.it](http://www.stradadelfranciacorta.it); necessaria la prenotazione, costo da 6 € a persona).

Il **28 e 29 settembre** è il **Festival del Franciacorta** ad animare un territorio straordinariamente vocato alla viticoltura. Menu dedicati in ristoranti, agriturismi e wine bar, tour guidati in minibus con soste di degustazione in cantina, escursioni in bicicletta con guida (possibilità di noleggio bici, anche elettriche, da Iseo Bike, cell. 340.39.62.095, [www.iseobike.com](http://www.iseobike.com), [info@iseobike.com](mailto:info@iseobike.com)). In programma pure una camminata "utile", con cui non solo scoprire le bellezze della Franciacorta, ma anche imparare come migliorare, attraverso il movimento, il proprio stato di benessere (programma su [www.stradadelfranciacorta.it](http://www.stradadelfranciacorta.it); pacchetti 2 giorni - 1 notte, con pernottamento in doppia b&b, visita guidata in cantina, un pranzo o una cena, da 90 €. Info: Bougainville Viaggi e Turismo, tel. 030.71.19.35, cell. 338.68.30.082, [www.bougainvilleviaggi.eu](http://www.bougainvilleviaggi.eu)).

Per visitare questa zona sono disponibili anche app per smartphone e tablet con informazioni varie, dagli itinerari ai vigneti, dai ristoranti ai b&b, dai laboratori artigianali ai monumenti artistici. La Strada del Franciacorta, fra le prime in Italia, corre tra abbazie millenarie, dimore storiche, vigneti dalle perfette geometrie, borghi e gioielli d'arte. E, ovvio, cantine spettacolari per

storia e architettura, dove assaggiare i blasonati Brut, Pas Dosé, Satèn, Rosé, Millesimati. Iniziando magari da **Adro**, da **Contadi Castaldi**, uno dei brand più famosi, parte, con Bellavista, Petra, Tenuta La Badiola e L'Albereta Relais & Châteaux, del Gruppo Terra Moretti. Produce premiate bollicine in un'ex fornace di fine Ottocento: gli ampi volumi e le lunghe gallerie di cottura dei mattoni si sono rivelati perfetti per affinare i Franciacorta e per accogliere gli appassionati del vino (località Fornace Biasca, via Colzano 22, Adro, tel. 030.74.50.126, [www.contadicastaldi.it](http://www.contadicastaldi.it)). A **Erbusco** si va in una delle cantine più blasonate, quella dei **Cavalleri**: tra le stanze arredate con mobili ottocento e quadri alle pareti, si assaggiano i vini che si sono aggiudicati i Tre Bicchieri e i premi di importanti guide (via Provinciale 96, Erbusco, tel. 030.77.60.217, [www.cavalleri.it](http://www.cavalleri.it)). In paese, poi, si visita con piacere il pittoresco borgo vecchio, con i ruderi del castello e la Pieve romanica di Santa Maria Assunta, decorata con pregevoli affreschi del Quattrocento. Per rimanere in tema vinicolo, **Al Rocol di Ome** (via Provinciale 79, Ome, tel. 030.68.52.542, [www.alrocol.com](http://www.alrocol.com), [info@alrocol.co](mailto:info@alrocol.co)) è un agriturismo in un vecchio rustico tra i vigneti, con mobili antichi combinati a pezzi moderni e lineari e una piscina nel verde del prato. Organizza visite guidate in cantina, degustazioni di vino e olio prodotti nella proprietà, corsi di cucina.

Carmen Rolle