

**OROSCOPO 2021** E TU DI CHE PIANTA SEI?

# NATURAL

*style*

N. 211 mensile - gennaio 2021 - 2,50 euro

## **Elle Fanning**

IL POTERE  
DEGLI ABBRACCI

## **Beauty**

ANNO NUOVO:  
COME MI VORREI

## **Relax**

SMART WORKING  
NELLA NATURA

Sette paradisi  
per lavorare  
(o oziare)  
in vacanza

## **Wellness**

MAMMA & BAMBINO

I dialoghi segreti  
dentro la pancia

MAI PROVATO  
IL ROLFING?

IKIGAI & MOA

La via (italiana)  
alla longevità

## **Food**

VEGETARIANO  
GOURMET

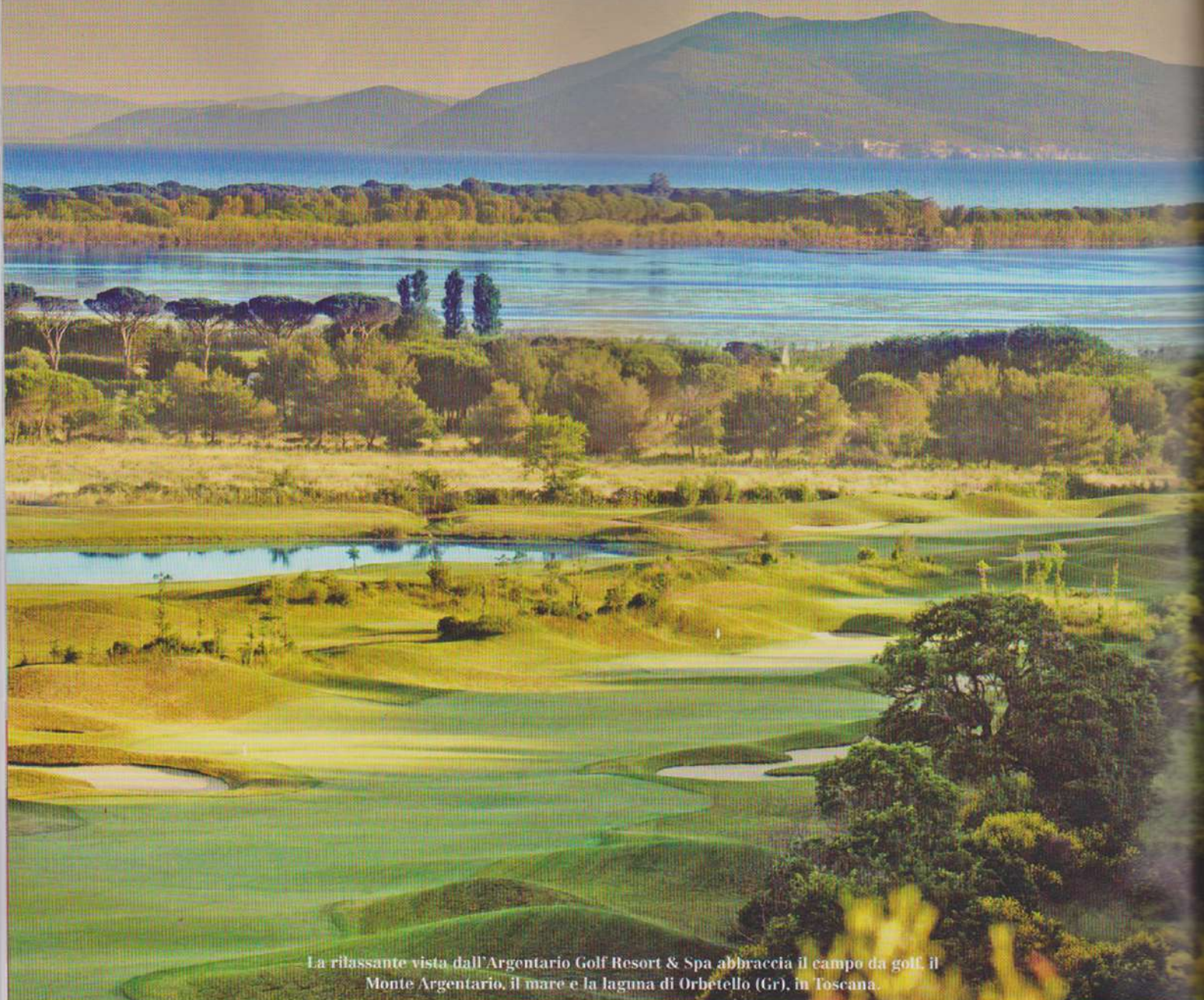
# Energia per ripartire

*Minerali contro lo stress dell'inverno  
Trucchi per ritrovare la fiducia*



CARLO EDITORI

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1 comma 1, Co.M. - 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 e Clif 7,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,00 - P.I. 1-1-2021

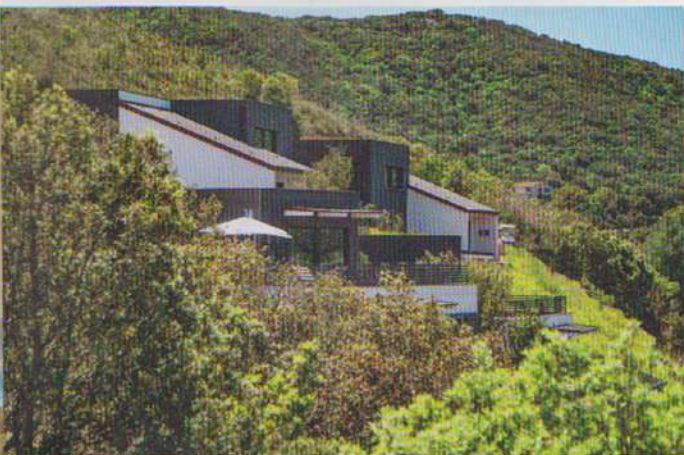


La rilassante vista dall'Argentario Golf Resort & Spa abbraccia il campo da golf, il Monte Argentario, il mare e la laguna di Orbetello (Gr), in Toscana.

## INDIRIZZI DA CONSERVARE SMART WORKING NELLA NATURA

*Case, castelli, relais di charme e b&b. Lontano dalle città, offrono i servizi per lavorare da remoto (scrivanie, sedie ergonomiche, Wi-Fi) e attività green per staccare la spina. Dal Friuli alla Basilicata, ecco 7 proposte di "workation", dove coniugare lavoro e vacanza*

DI LUISA TALIENTO



## ECO-VILLE TRA BOSCHI E ULIVETI

Gli esterni del Maremma Cottage Horse Track (sopra), una delle cinque ville di lusso indipendenti dell'Argentario Golf Resort & Spa. Immersa nel verde, offre tre camere, soggiorno con Home Theater + TV 3D (sotto, nella foto), due bagni, cucina, dépendance, terrazza con vasca idromassaggio outdoor Hotspring e vista sulla laguna di Orbetello e il golfo di Talamone. La postazione di lavoro è attrezzata con stampante Wi-Fi, coffee station con selezione di snack energetici. Grazie alla domotica più avanzata si possono gestire le tecnologie da remoto, anche tramite App. Il complesso comprende inoltre 73 camere, campo da golf a 18 buche, due ristoranti e una Spa di 2.700 metri quadrati.



## TOSCANA, PORTO ERCOLE (GR) | ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA

### Il tuo desk, a due passi dall'oasi WWF

**S**i alzano gli occhi dal monitor e la vista spazia sul paesaggio del Monte Argentario. È solo uno dei plus dello smart working proposto dall'Argentario Golf Resort & Spa, un complesso con dimore a 5 stelle immerse tra boschi di sugheri e ulivi centenari, in Toscana. **Grazie al clima mite, anche durante la stagione invernale è possibile alternare al lavoro momenti di svago nella natura, come giocare a golf sul percorso certificato bio-ecocompatibile dell'Argentario Golf Club, il campo a 18 buche che si trova all'interno del resort, andare a cavallo nel cuore della Maremma oppure in bici verso la Riserva naturale Duna Feniglia che offre anche un percorso di sei chilometri per praticare jogging e attrezzato con postazioni per fare ginnastica a corpo libero all'aperto. A una ventina di**

minuti di auto da qui, si possono raggiungere lo spettacolare sito archeologico dell'antica città romana di Cosa, che sorge su un promontorio roccioso, e i borghi marinari. Quello di Porto Ercole è sormontato dal cinquecentesco Forte Filippo, con i suoi bastioni dai quali un tempo si avvistava l'arrivo dei Saraceni. Di grande impatto visivo anche la Fortezza spagnola di Porto Santo Stefano, il migliore punto d'osservazione della laguna di Orbetello, famosa per l'Oasi WWF che è habitat di fenicotteri, aironi, falchi pescatori. Prima di rientrare, vale una sosta la Cooperativa dei Pescatori (menu da 35 euro; ipescatoriorbetello.it), con mercato del pesce, bottega per gli acquisti e un piccolo ristorante ricavato da una scuderia dell'Ottocento sulla laguna, per assaggiare il pesce appena pescato, secondo le regole sostenibili della stagionalità e delle maree. ▶

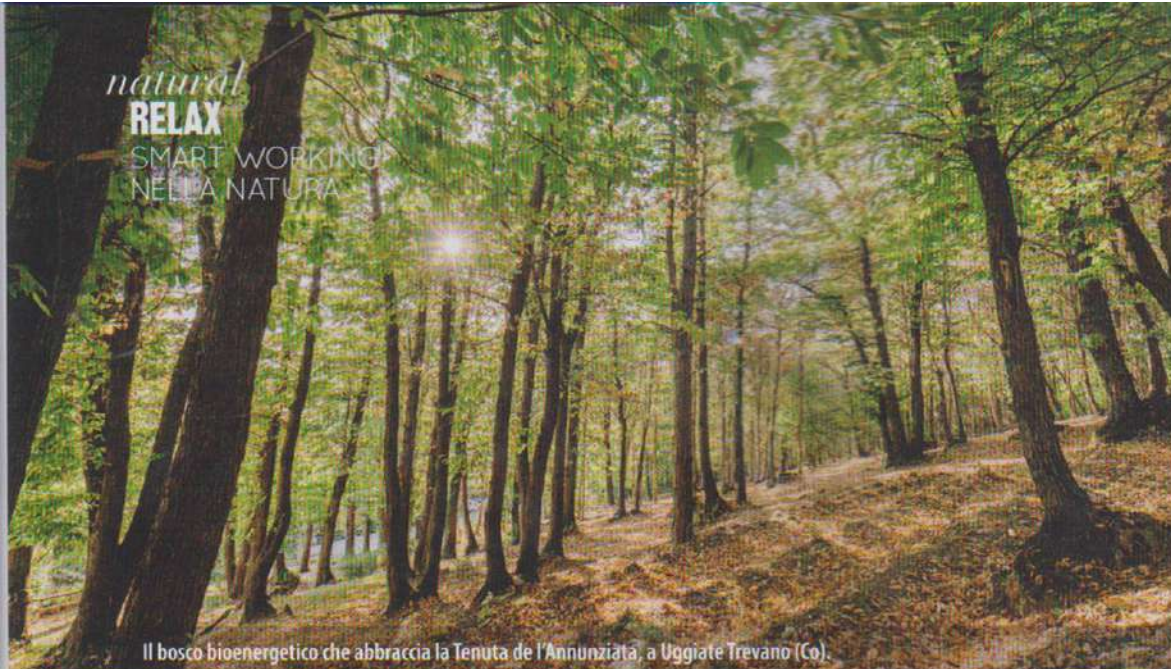
## L'OFFERTA NATURALE

Il pacchetto Smart Working & Wellness offre il pernottamento in suite di design con terrazza panoramica, prima colazione, postazione di lavoro attrezzata, attività sportiva giornaliera (un'ora a scelta tra fitness con un personal trainer, noleggio e-bike o un green fee a persona), uso dei campi da tennis e da padel, i percorsi jogging e driving range, da 4.410 euro per sette notti per due persone. Nella quota è incluso anche early check-in, late check-out, parcheggio e Internet Wi-Fi.

**-Info:** Argentario Golf Resort & Spa, Porto Ercole (Gr). Tel. 0564.810292; [www.argentariogolfresortspa.it](http://www.argentariogolfresortspa.it)



natural  
**RELAX**  
SMART WORKING  
NELLA NATURA



Il bosco bioenergetico che abbraccia la Tenuta de l'Annunziata, a Uggiate Trevano (Co).



### L'OFFERTA NATURAL

La Tenuta de l'Annunziata Natural Relais si trova immersa nel bosco bioenergetico, a venti chilometri da Como. Offre 21 camere spaziose che permettono di lavorare sfruttando la luce naturale per molte ore al giorno, grazie all'orientamento al sole (sopra: la stanza Deluxe). Il ristorante interno Quercus propone piatti realizzati con le materie prime dall'azienda agricola di proprietà. In più c'è la Spa che ospita nei mesi invernali yoga class (se le condizioni meteo lo consentono le sessioni si svolgono all'aperto nel bosco energetico), abbinate al percorso benessere. Soggiorno in Camera Classic in b&b e un ingresso alla Spa di 4 ore, da 215 euro per due.

•Info: Tenuta de l'Annunziata, Uggiate Trevano (Co). Tel. 031.949352; [www.tenutadelannunziata.it](http://www.tenutadelannunziata.it)

## LOMBARDIA, UGGIATE TREVANO (CO) | TENUTA DE L'ANNUNZIATA NATURAL RELAIS

### Digital detox nel bosco bioenergetico

Si lavora e poi si stacca, passeggiando nel bosco che circonda la Tenuta de l'Annunziata Natural Relais: 13 ettari progettati dall'ecodesigner e bio-researcher Marco Nieri, con 40 ambienti naturali diversi, dove la presenza di particolari specie arboree come il castagno, la betulla, il pino silvestre e la quercia consente di respirare aria pulita e abbassare i livelli di stress. Gli alberi, infatti, riescono a diffondere i loro benefici fino a diversi metri di distanza creando particolari aree bioenergetiche. Ci troviamo a pochi chilometri da Como, dove passeggiare sul

lungolago e nel centro storico caratterizzato dalle architetture razionaliste degli anni Trenta, dalle case rinascimentali con le travi a vista di piazza San Fedele, e dalle forme tardogotiche e rinascimentali del Duomo, che custodisce opere di Bernardino Luini e Gaudenzio Ferrari. Prima di ripartire, vale la pena fermarsi a gustare i piatti lombardi del Crotto del Sergente (menu da 30 euro; [www.crottodelsergente.it](http://www.crottodelsergente.it)). Da Como, con la funicolare, si sale fino a Brunate per godersi il panorama, oppure si prende il battello per raggiungere i borghi lariani come Bellagio.



La piscina interna con la vetrata panoramica (sopra) e gli esterni in pietra (al centro) della dimora in affitto a Cagli (Pu), nelle Marche.



## MARCHE, CAGLI (PU) E CIVITANOVA MARCHE (MC) | DUE VILLE

### Lavoro agile nella terra di Raffaello

Belvilla Case Vacanze ha selezionato una serie di indirizzi per coniugare smart working e relax. Le soluzioni più belle sono nelle Marche, un mix di borghi d'arte, vigneti, natura e ottima cucina. A Cagli, alle pendici del Monte Petrano, si può affittare una villa con piscina interna, circondata da vetrate panoramiche. Si trova a 15 minuti di auto dai sentieri della Riserva Naturale statale Gola del Furlo e poco distante da Urbino, città natale di Raffaello. Si può sperimentare il lavoro agile anche a quattro chilometri dal mare di Civitanova Marche, in una villa con sauna e idromassaggio. Da qui, a piedi o in bici, si raggiungono gli otto chilometri di litorale, dove vale la pena fermarsi al Gabbiano (menu da 38 euro, [www.ristorantegabbiano.it](http://www.ristorantegabbiano.it)), famoso per il brodetto di pesce.



### L'OFFERTA NATURAL

Una settimana alla Belvilla Casa Vacanza di Cagli (Pu), di 500 metri quadrati, con 4 camere, due bagni, cucina, living room con camino, piscina interna, giardino e free Wi-Fi, costa da 2.900 euro. Una settimana alla Belvilla di Civitanova Marche (Mc), di 460 metri quadrati con vista mare, 7 camere (sopra, una stanza tipo), 7 bagni, cucina, living room con camino, sauna, idromassaggio, attrezzi fitness, giardino, piscina esterna e free Wi-Fi, costa da 6.915 euro. È prevista la cancellazione gratuita per tutto il 2021.

•Info: Belvilla, Tel. 06.94800172; [www.belvilla.it](http://www.belvilla.it)



La facciata del Castello di Spessa, a Capriva del Friuli (Go), svetta su una piccola altura del Collio Goriziano.



### L'OFFERTA NATURALE

Il Castello di Spessa, di origine medievale, è stato per secoli la dimora dei signori della nobiltà friulana. È immerso nel verde di un giardino all'italiana, circondato dalle vigne della tenuta, offre alloggio nelle suite con mobili del Settecento, nell'Appartamento del Conte Santarosa (sopra, la camera da letto), e in un casale in collina, con una decina di stanze in stile shabby chic che si affacciano sul campo da golf.

Il pacchetto Workation, di 3 o 7 notti, con soggiorno in suite, connessione Wi-Fi, aperitivo di benvenuto, prima colazione al ristorante La Tavernetta al Castello, e cene presso uno dei tre ristoranti costa da 844 euro a persona.

**Info:** Castello di Spessa, Capriva del Friuli (Go).  
Tel. 0481.808124;  
[www.castellodispessa.it](http://www.castellodispessa.it)

## FRIULI, CAPRIVA DEL FRIULI (GO) | CASTELLO DI SPESSA

### Workation nel maniero friulano

Un castello dove le atmosfere del passato si sposano con le tecnologie più moderne. Il risultato è il "workation", un luogo dove lavorare scegliendo di alloggiare in un casale in collina, nelle suite ricavate nel maniero, oppure nell'appartamento del Conte Santarosa, situato all'ultimo piano della fortezza. Dopo le ore dedicate al lavoro, c'è la possibilità di giocare a golf, noleggiare biciclette, anche elettriche, per esplorare il Collio goriziano, seguire corsi di cucina, visitare la fattoria, l'apiario che fa parte di un progetto ecosostenibile per ripopolare le api sul Collio,

e le cantine dove partecipare a degustazioni di vini locali. Chi ha voglia di prendere l'auto può raggiungere il borgo di Palmanova, per passeggiare lungo i bastioni, e Cividale del Friuli, dichiarate entrambe Patrimonio Unesco, che racchiude tra le sue vie palazzi e monumenti di varie epoche. Poco più distante c'è Gorizia, con il ponte sull'Isonzo, il Duomo, il parco del Castello e le trattorie tipiche, come Ai Tre Soldi Goriziani (menu da 30 euro, [www.aitresoldigoriziani.it](http://www.aitresoldigoriziani.it)), che ha come piatto forte un ottimo gulash con polenta, servito davanti al camino scoppiettante.



Il Roccafiore Wine Resort & Spa, con piscina e giardini (nelle foto, sopra e al centro), è un'oasi di pace sulle dolci colline della campagna umbra, a pochi chilometri da Todi (Pg).

## UMBRIA, CHIOANO (PG) | ROCCAFORE WINE RESORT & SPA

### Yoga in vigna e soste golose

Il Roccafiore Wine Resort & Spa, immerso in 90 ettari coltivati a vite e ulivi, offre suite di charme e un Wine Chalet, un bungalow di legno immerso in un bosco di querce. Spento il computer, si può partecipare a trekking e yoga in vigna, passeggiate a cavallo e itinerari in bici per raggiungere Todi, con il suo labirinto di vicoli che portano in piazza del Popolo. La visita prosegue nel Duomo, il Palazzo dei Priori, il Palazzo del Popolo e le botteghe del gusto, dove fare acquisti golosi alla Salsamentaria Principi e l'Enoteca Oberdan per degustare un calice di vino accompagnato dai piatti del giorno (menu da 25 euro, tel. 075.8945409). A una decina di chilometri da Todi, vale una visita Monte Castello di Vibio, famoso per il suo Teatro della Concordia, il "più piccolo al mondo". ►



### L'OFFERTA NATURALE

Il resort della famiglia Baccarelli è circondato da una tenuta biologica con energia a chilometro zero. Si può soggiornare in camere e suite (sopra, nella foto), oppure nel Wine Chalet, progettato in legno e vetro. Tutti gli ambienti sono coperti da linea Wi-Fi e attrezzati con tavoli, sedie ergonomiche, stampanti e scanner. Il pacchetto Smart Workers di 4 notti in doppia in b&b, visita guidata e degustazione nella Cantina Roccafiore, accesso alla Spa e sconto del 10% sui trattamenti benessere, costa da 237 euro a persona.

**Info:** Roccafiore Wine Resort & Spa Chioano (Pg). Tel. 075.8942416;  
[www.roccafiore.it](http://www.roccafiore.it)

natural  
RELAX  
SMART WORKING  
NELLA NATURA



Uno dei giardini privati che circondano le dimore del Borgo San Gaetano di Bernalda (Mt), in Basilicata.

## BASILICATA, BERNALDA (MT) | BORGO SAN GAETANO

### Suite di eco-charme nel borgo diffuso

Lavorare in smart working circondati dalle piante, nella privacy di un giardino privato. I "casalini", gli antichi locali di lavoro, e le suite che compongono Borgo San Gaetano, a Bernalda (Mt), nascono dalla riconversione di un antico frantoio recuperato con la tecnica della bioedilizia. Poi, una volta pigiato il tasto off del computer, si può uscire e passeggiare nel borgo, chiamato anche il "salotto" della Basilicata, con il castello e la strada principale sulla quale si affacciano residenze signorili. A 12 chilometri da qui c'è Metaponto, con il suo mare splendi-

do in tutte le stagioni e il parco archeologico che custodisce le Tavole Palatine, 15 imponenti colonne del tempio di Hera, la moglie di Zeus, un luogo considerato sacro e che ancora oggi conserva intatta la sua magia. Imperdibile anche una camminata nel paesaggio lunare dei calanchi di Aliano e una visita di Matera, con i suoi Sassi, un intrico di cunicoli sotterranei, cortili, grotte. Qui è d'obbligo fermarsi a fare merenda da Pane e Pace (2019.paneepace.it), il forno che ha da poco vinto il premio per il migliore pane d'Italia.



L'architettura tradizionale in pietra di Casa Erbaea (sopra), una struttura che sorge isolata sulle colline di Dianio San Pietro (Im), a cinque chilometri dal mare. Ideale per due persone (al centro: la camera in stile mediterraneo), dispone anche di un ampio giardino.

## LIGURIA, DIANO SAN PIETRO (IM) | CASA ERBAEA

### Trekking panoramici e piatti liguri

Sconnessi, ma connessi. Questa la filosofia di Casa Erbaea, un delizioso appartamento a Dianio San Pietro (Im), con vista sul mare della costa ligure di Ponente che si raggiunge percorrendo una strada privata, tre chilometri in mezzo agli ulivi. È un luogo che favorisce pace e concentrazione, oltre che un ottimo punto di partenza per conoscere, anche a piedi, un angolo di Liguria affascinante. Tra i trekking più panoramici c'è il Sentiero Liguria, un percorso da fare anche in bici, che porta da Imperia al borgo di Cerro, dove vale la pena visitare la chiesa di San Giovanni Battista, gioiello del Barocco ligure, e fermarsi a mangiare alla Locanda Bellavista (menu da 30 euro, bellavistacervo.com), per assaggiare le trofie al pesto e il cappon magro, tra l'azzurro del cielo e del mare. 🍀

## L'OFFERTA NATURAL

Borgo San Gaetano è un relais di charme nel borgo diffuso di Bernalda (Mt). Si può scegliere di soggiornare nelle suite su due livelli o nei "casalini" (sopra: la zona giorno), che possono ospitare fino a 4 persone. Sono stati ristrutturati senza l'uso di sostanze chimiche, alla maniera antica con agave e calce, e arredati con materiali naturali: chi soggiorna qui avverte un'immediata sensazione di benessere. Le grandi porte-finestre si aprono sui giardini privati con prati verdi, alberi e fiori, dove fare colazione con i prodotti tipici: il luogo perfetto per coniugare la vacanza e il lavoro. Soggiorno in b&b da 90 euro per due persone al giorno. -Info: Borgo San Gaetano, Bernalda (Mt). Tel. 0835.1790014; 345.0343671; www.borgosangaetano.com

Gregory Vettore



## L'OFFERTA NATURAL

Casa Erbaea è un bilocale a Dianio Castello (Im), nascosto tra ulivi e macchia mediterranea con camera matrimoniale, bagno, salotto e cucina. Offre tutti i comfort di una casa in affitto, attrezzata per lavorare da remoto in un contesto di vacanza. D'estate è a disposizione la piscina, in inverno si può comunque fare il bagno approfittando della grande vasca idromassaggio di acqua calda ricavata nel cuore del giardino e protetta da un gazebo di legno (in alto, nella foto). Affitto della casa da 168 euro a notte. -Info: Casa Erbaea, Dianio San Pietro (Im). Tel. 348.2232742; www.casaerbaea.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Riccardo Bandiera