Viaggi
La formula

Franciacorta
Nel tempio del detox ora c'è il chiosco della pizza

Da una parte c'è il menu detox di Henri Chenot , tra piatti light e tisanerie (www.albereta.it/it/spa-espace-chenot). Dall'altra Carmen Moretti De Rosa ha pensato agli amanti della pizza, con varianti d'autore da accompagnare alle migliori etichette italiane. È nato così, all'Albereta, il resort della famiglia Moretti in Franciacorta, il chiosco «La Filiale». Il nuovo spazio su due piani, progettato da atCarmen, sarà il nuovo regno di Franco Pepe, che insieme allo chef Fabio Abbattista ha già messo nel menu pizze come la «Margherita sbagliata». Il chiosco, che ha inaugurato proprio ieri, sarà aperto da martedì a sabato dalle 19 e la domenica dalle 12 alle 15 e poi dalle 19 *(info pizza@lafiliale.it)*

Nel mondo

Gli alberghi del **sonno**

Si possono prenotare i cuscini, decidere la consistenza del materasso e la misura del letto: ecco tutti gli specialisti nell'arte del dolce dormire E se non basta si sale sugli alberi

Dormire bene, piacevolissimo di per sé, è fondamentale per il benessere psicofisico. Lo sappiamo tutti . E tutti sappiamo anche che, con il cambio di stagione, in primavera per molti il sonno se ne va. Figuriamoci quando si è in viaggio, in alberghi , agriturismo o B&B, con stanze, cuscini, materassi, arredi , luci e atmosfere non abituali. Il prossimo 17 marzo è la giornata mondiale del sonno, e come ormai accade da qualche anno la World Sleep Society ha organizzato una serie di eventi e iniziative in oltre 70 paesi in tutto il mondo. Per inciso, sono 14 milioni gli italiani che soffrono di insonnia e il 41% della popolazione italiana ha disturbi.

Il menù dei letti

Gli albergatori più sensibili al problema hanno messo in atto accorgimenti negli hotel per augurare la miglior buona notte! Attenzioni che vanno al di là del comfort normale che ogni struttura ricettiva dovrebbe garantire. E che prevedono addirittura un «menù» di cuscini che il cliente può prenotare o scegliere al suo arrivo in albergo. La catena alberghiera Four Season, presente in 43 Paesi del mondo (in Italia a Firenze e Milano) fin dal 2014 permette ai propri clienti di selezionare il letto, su tre livelli di consistenza, che meglio si adatta alle loro esigenze, con una scelta di cuscini e altri dettagli che rendono il comfort unico. E' noto che Giappone e Stati Uniti offrono la più vasta tipologia di letti con il famoso «Grand King Bed», a due piazze, lungo 2 metri e mezzo. Ma in questi Paesi si possono fare richieste personalizzate con lunghezze che arrivano fino a 3 metri e larghezze fino a 3 metri e 60 centimetri. Mentre spetta agli hotel del Regno Unito, Irlanda, Norvegia e Svezia offrire i letti singoli più piccoli al mondo, con una larghezza di soli 75 cm. Noi italiani siamo più tradizionali e non ci scostiamo molto dal classico «letto matrimoniale» (160x190). Quello a due piazze «alla francese», più piccolo (140x190) lo accettiamo se proprio non c'è posto per dormire più larghi. Ma attenzione: in Germania , Austria e Svizzera spesso potete trovare, invece di un materasso unico per un letto a due piazze, due materassi singoli accostati, con il fastidioso «buco» in mezzo. Certo, non contano solo dimensioni e qualità del materasso. Contano molti altri fattori come l'insonorizzazione della camera, la sua atmosfera, la temperatura, la comodità dei cuscini , le soffici lenzuola e il giusto partner. E fa una bella differenza essere fuori casa e dormire in albergo per motivi di lavoro o rilassati per vacanza.

Trucioli e semi d'uva

In Italia garantire le condizioni per un perfetto riposo è una vera missione per numerosi hotel distribuiti dalle Alpi alla Sicilia. In Alto Adige il Dolcevita hotel Feldhof, a Naturno , qualche chilometro da Merano entrando in Val Venosta, vi permette di scegliere tra 14 tipi di cuscini biologici e medici certificati che vi assicurano un sonno salutare. Si va da quelli imbottiti di trucioli di pino cembro (legno che studi scientifici considerano un vero toccasana per il sonno) miglio ed erba di San Giovanni , ai cuscini imbottiti con il farro, utile nei casi di tensione nella zona della testa e dei muscoli del collo. E ancora dai cuscini rilassanti con semi d'uva (per il calore naturale che spigionano) a quelli riempiti con erbe alpine del luogo come l'arnica, l'iperico, la camomilla, la calendula, il fiordaliso e i fiori di fieno che hanno un effetto rinfrescante durante il sonno. Non sono meno ricchi i «menù» di guanciali personalizzati degli INC Hotels Group in Emilia –Romagna che si prenotano direttamente alla reception delle strutture, quali i Best Western di Reggio Emilia e Parma o il Grande Albergo Roma di Piacenza. Il «dolce dormire» con il peso del corpo distribuito in maniera uniforme, viene garantito dai materassi e dai cuscini «memory» che hanno la proprietà di «ricordare» la posizione delle linee del capo e del collo per qualche secondo. Vengono proposti per esempio, insieme ad altri accorgimenti all' Hotel Aquadulci immerso nella natura selvaggia di Chia in Sardegna. Rimedio semplice, ma sempre efficace per un buon sonno, è quello di estraniarsi in una «bolla» di silenzio e buio , immersi nella natura. Può fare al caso una delle fattorie, associate al Castello di Casole, tra i vigneti e le sinuose colline senesi, in Toscana (distanti dal corpo centrale) o un agriturismo alle falde dell'Etna come ad esempio il BagolArea Eco-Farm, a 350 metri di altitudine, affacciato sulla costa fra Catania e Taormina, che fa parte di Ecobnb la nuova e rete italiana di alloggi sostenibili in spazi naturali (www.ecobnb.it).

Poi c'è chi propone la silvoterapia, come l'hotel Seehof –

Le 10 regole
A ovest e alta Ecco la stanza «perfetta»

Voglia di riposare in vacanza. Anche l'albergo fa la sua parte. I segreti per identificare quello giusto li rivela Michael J. Breus (*foto*), psicologo americano, conosciuto come «il dottore del sonno» (uscito in Italia il suo libro «Il potere del quando», editore Vallardi). Sono dieci le caratteristiche da verificare prima di prenotare la stanza del «ristoro»: «Tende oscuranti alle finestre — raccomanda l'esperto —. La temperatura deve essere controllata (18 gradi d'estate e 23 d'inverno). L'hotel deve trovarsi in una zona silenziosa del posto in cui ci recheremo. Soprattutto, mai vicino agli aeroporti». Prima di confermare la camera verificate che si trovi «ad un piano alto, che sia esposta a ovest (così il sole non vi arriverà in faccia la mattina presto) — continua Breus — e che il televisore abbia lo stop automatico (ci si addormenta guardando un film, ma in tranquillità. Sarebbe perfetta una stanza con l'aromaterapia (la lavanda è antistress) — conclude il dottore —. Indispensabile la vasca per fare un bagno con tante bolle (mantengono l'acqua più calda e scaricano la tensione)». Infine, i cuscini: «Chiedetene uno spesso e soffice se preferite dormire sul fianco e uno sottile se soffrite di mal di schiena».

Rossella Burattino

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dall'India
Il massaggio Shirodara è un trattamento ayurvedico che favorisce il riposo

Portogallo

La guest house nel centro di Porto dal gusto italiano

Tra azulejos, edifici del XVIII secolo e nuovi locali gourmet, Porto è per il New York Times una sintesi perfetta «tra storia e indirizzi cool». L'architetto italiano Gianfranco Fenizia nel 2016 si è trasferito proprio qui per ridare vita a un palazzo del Novecento rivestito di azulejos - le poetiche piastrelle bianche e azzurre - nel quartiere Bonfim, vicinissimo alla famosa Rua Santa Catarina. È nata così la guest house Palácio Fenizia *(nella foto , www.palaciofenizia.com)*, nel centro di Porto, a pochi passi dalla Cattedrale, il Ponte Dom Luis I, la stazione di São Bento e il Mercado do Bolhão. Cinque suite distribuite in 800 mq e una stanza galleria d'arte dove Fenizia, appassionato d'arte, espone e vende pezzi vintage che lui stesso scopre durante i suoi viaggi insieme a nuove creazioni di maestri artigiani locali. Tra le particolarità della guest-house ci sono la grande scalinata centrale, che conduce al primo piano, e la «claraboia», il lucernario che illumina le scale: nel giardino sul retro viene servito l'aperitivo dopo una giornata in giro per la città. Tra le viuzze di ciottoli cercate il negozio La Vida Portuguesa, concept che vende dai notebook alle lattine di sardine. Da Mercado 48 si trovano invece teiere e tazze di sughero, fiore all'occhiello del Portogallo: per la sosta c'è Stash, sandwich-room aperta dallo chef stellato Pedro Lemos.

14

milioni: gli italiani che soffrono di insonnia. Il 41% della popolazione ha disturbi legati al riposo. Il 17 marzo si celebra la giornata del sonno

Nature Retreat a Naz, vicino a Bressanone , dove abbracciare gli alberi e respirare l'aria dei boschi è considerato un rimedio davvero benefico, che tra l'altro favorisce il sonno. Ampia è la scelta di massaggi di vario tipo che ormai molti alberghi propongono. Come per esempio l'ayurvedico massaggio Shirodara (un indirizzo sono le Terme della Salvarola sulle colline di Modena) con il suo profondo rilassamento e benessere. Un trattamento che, grazie alla colatura di olio caldo sulla fronte, regola i disturbi dell'umore e fornisce un buon sonno. Se poi volete un hotel a 1000 stelle (sopra di voi) , nella natura selvaggia , in Toscana, non vi resta altro che dormire su un albero, rigorosamente all'aria aperta a circa 10 metri di altezza, in tutta sicurezza, dalla primavera all' autunno. La proposta incredibile viene da Matteo Cortigiani , inventore di Tree Sleeping (per prenotazioni al numero 347-4235999). Niente casette, solo brandine singole o matrimoniali, ideate per l'alpinismo, ma in questo caso appese ai rami di alberi secolari. Il costo di una «camera 1000 stelle» va da 50 a 70 euro, comprese cena e colazione.

Massimo Spampani

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sotto le stelle

In Toscana è possibile dormire sugli alberi, a circa dieci metri di altezza

Da Tilburg all'Aia I festival **musicali** acchiappa Millennial

Il 50% di chi ascolta rock ha 26 anni: il cartellone europeo della primavera

Anche Tony Blair durante i suoi primi anni da capo del Governo si arrese al rock. E rispose così a un'interpellanza parlamentare: «Non è colpa mia se nel Pil dell'Inghilterra il rock è più importante della siderurgia». Terra di grandi raduni musicali con under 30 in arrivo da tutta Europa e con un giro d'affari di circa 2 miliardi di sterline (UK music 2015), la Gran Bretagna da diversi anni è tallonata dall'Olanda che tenta di strapparle lo scettro di regina continentale della musica dal vivo, spostando la competizione dal pallone alle chitarre elettriche.

La concorrenza agguerrita ha anticipato la stagione del rock open air alla primavera, con un occhio di riguardo ai Millennials viaggiatori e melomani: oltre il 50% del pubblico europeo pop-rock ha un'età media di 26 anni. Si confermano le tendenze di viaggio esperienziali: artisti di alto livello che giustificano la trasferta, tempo medio di tre o quattro giorni, per permettere anche di visitare le città ospiti come l'Aia, dove tutto è a walking distance. E le location? Per i festival di media importanza quartieri di moda o riqualificati: club, chiese sconsacrate e spazi post industriali come nel caso della Victoria Warehouse a Manchester, facciata in mattoni rossi e interno ipertecnologico per ospitare eventi. Rassegne come la metallara «Roadburn» a Tilburg (dal 20 al 23 aprile fra i big: Gong, Oxbow, My Dying Bride *www.roadburn.com*) e «Rewire», kermesse elettronica a l'Aia (dal 31 marzo al 2 aprile *www.rewirefestival.nl*) sono valide alternative in terra olandese al «Transformer» di Manchester. A Tilburg, ex capitale della produzione della lana, il «Roadburn» permette anche di scoprire la cittadina (il settore crollò negli anni 60/70) oggi famosa per le birre trappiste e per il museo d'arte contemporanea De Pont (*www.depont.nl*) ospitato in un mulino. Da qui all'Aia per ascoltare gruppi di «elettronica colta» come gli appassionati chiamano il genere: Daniel Lanois (co-produttore degli U2 con Brian Eno), Jeff Mills, Gaika e l'emergente cantautrice australiana ma di origini italiane Carla Dal Forno.

Dal canto suo la Gran Bretagna schiera i suoi pezzi forti: il BBC 6 Music Festival (il 6 sta per il sesto canale radiofonico dell'emittente; dal 24 al 26 marzo) è ospitato quest'anno in Scozia, a Glasgow, per una tre giorni di concerti e dj set con una formula di vendita che non prevede abbonamenti ma solo biglietti singoli per ascoltare Depeche Mode, Belle and Sebastian e Jesus and Mary Chain. Ci si sposta nel Nord del Galles (dal 21 al 23 aprile) a Prestatyn, una località sul mare d'Irlanda che fuori stagione accoglie il «Safe as Milk» un festival alla prima edizione: in programma veterani del rock sperimentale come The Residents. Si arriva a Manchester, con una scena musicale che tallona da vicino Londra, con il «Transformer», festival di rock d'avanguardia che schiera Swan e This Is not This Heat ed è intitolato al glorioso disco del '72 di Lou Reed. Prima del «Sonar» (*sonar.es* dal 15/6) Barcellona ospita il «Primavera Sound» con Frank Ocean e Flying Lotus (*www.primaverasound.com* dal 31/5 al 4/6) . I costi? Dai 65 euro per il Rewire ai 245 euro per Reading, festival kolossal inglese di fine estate (*Readingfestival.com*) con spazio per la tenda compreso.

Fabrizio Guglielmini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Altri eventi

- **In Italia** il primo raduno rock kolossal è l'I days al Parco di Monza dal 15 al 18 giugno con Radiohead, Justin Bieber e Green Day (*www.idays.it*).
- **A Liverpool** Il Sound City (27 e 28/5 *www.liverpoolsoundcity.co.uk*) punta al passato con Human League e i Velvet Underground con John Cale.
- **In Germania** Negli spazi del circuito del Nürburgring/Eifel dal 2 al 4 giugno si ritrovano gli appassionati di rock per «Rock Am Ring» con protagonisti internazionali come Liam Gallagher, Sum 41 e Airbourne.

L'idea di Blair

Blair disse: non è colpa mia se nel nostro Pil conta più il rock della siderurgia