



VITA (SMERALDA) A CAPRERA

Acque turchesi, macchia mediterranea, insenature gioiello. Da scoprire a piedi, in barca o a cavallo lungo salite da record

È una bellezza che va conquistata quella dell'isola di Caprera. A piedi, sfidando sentieri pietrosi e boschi di pini, o in barca (non a caso qui c'è una delle più antiche scuole di vela italiane), insinuandosi nella costa frastagliata per scoprire calette intatte e silenziose. Anche perché le strade, che si ramificano appena dopo il ponte della Moneta che la collega alla Maddalena, diventano presto sterrati inghiottiti dagli arbusti di mirto. Quindi meglio lasciare l'auto e infilare i sandali da trekking, magari iniziando ad "allenarsi" con percorsi più brevi, come quello a anello che conduce da Cala Portese, la "spiaggia dei due mari" perché bagnata sia a nord che a sud, a punta Rossa, per ammirare tutte le sfumature del golfo di Cannigione.

Il giorno successivo, infilate nello zaino maschera e pinne, si parte dalla fortificazione di Arbuticci scen-

Sime (1)



MA ANCHE QUI / 3

Grecia, Croazia,
Sicilia, Campania

GRECIA

Inseguendo Afrodite

Perché ci vado. Kos è una destinazione wellness sin dai tempi degli antichi greci: si possono visitare le rovine archeologiche del tempio di Asclepio, il dio della medicina, dove Ippocrate fondò la sua prima scuola.

Cosa faccio. Sul lato orientale, di fronte alla Turchia, nella spiaggia nera di Therma è stata ricavata una piscina naturale protetta da rocce all'interno della quale sgorga acqua solforosa calda (da 30 a 40 gradi). A Mastichari (da cui partono traghetti per la vicina Kalimnos) si pratica SUP yoga, cercando di restare in equilibrio su ampie tavole da surf (lynnyannyoga.com, 20 euro).

Dove prenoto. Il rituale di benessere marino continua al Kos Imperial Thalasso, che combina impacchi d'alghe, aromaterapia e massaggio shiatsu (Psalidi, kosimperial.com, doppia da 120 €).



Qui sopra, da sinistra, l'isola di Obonjan, in Croazia, e una tenda del Forest Lodges nel resort sull'isola. In alto, a destra, l'hotel Kos Imperial Thalasso, sull'isola di Kos, in Grecia.

CROAZIA

Un atollo nel Mediterraneo. Con vista sulle stelle

Perché ci vado. L'"Ibiza" del mare Adriatico, ma con una vocazione più naturalistica si chiama Obonjan: isolotto dalmata facilmente raggiungibile via mare in circa 25 minuti da Sebenico, recentemente trasformata in *resort green* che propone terapie olistiche e ayurvediche, sessioni di yoga all'alba e al tramonto, meditazioni guidate da guru internazionali, trekking alla scoperta di erbe e piante locali.

Cosa faccio. La sera si può scegliere tra un ampio programma di spettacoli teatrali, film proiettati all'aperto, concerti live, dj set e laboratori creativi o di osservazione astronomica (e astrologica) del cielo.

Dove prenoto. Il resort dell'isola permette di scegliere tra *forest lodge* (con bagno) oppure tende in stile safari, con aria condizionata, e tra sei ristoranti e bar (obonjan-island.com, da 59 € a persona).

A destra, il Therasia Resort a Vulcano, una delle sette isole dell'Arcipelago delle Eolie, in Sicilia.



SICILIA

A Vulcano la "ricarica" è geotermica

Perché ci vado. È bastato togliere la crosta superficiale delle fumarole vicino a Porto Levante per scoprire, negli anni '60, la pozza termale naturale di Vulcano: un laghetto di fango argilloso alimentato dall'acqua della falda ricca di zolfo, anidridi e sali di metalli.

Cosa faccio. All'Oasi della salute (oasidellasalute.it, day spa da 16 €) l'energia geotermica viene sfruttata da tre piscine a diverse temperature: il *frigidarium* favorisce la circolazione, la cascata della giara riduce le tensioni muscolari, il *calidarium* ha effervescenze a pavimento che massaggiano la pianta dei piedi.

Dove prenoto. La pietra lavica entra anche, sotto forma di arredi, nelle camere del Therasia Resort (therasiareort.it, doppia da 134 €). Da provare, nella spa, lo scrub Vulcano, con sabbia nera, olio d'oliva, capperi e fico d'india.



A sinistra, la piscina e in centro benessere del resort La Suite Hotel & Spa, sull'isola di Procida. In basso a sinistra, Marina di Corricella.



CAMPANIA

Fuga dalla folla... e dal traffico

Perché ci vado. Facilmente raggiungibile in traghetto da Napoli, Ischia e Pozzuoli, Marina di Corricella, sull'isola di Procida, è rimasto un tranquillo borgo di pescatori dove non circolano auto. Ancora più isolato l'altro centro storico dell'isola, la medievale Terra Murata, in cima a una ripida salita.

Cosa faccio. È appena tornato visitabile l'isolotto di Vivara, mezzaluna verde che costituisce il margine di un antico cratere vulcanico. Trattandosi di un luogo protetto per la nidificazione degli uccelli si visita solo accompagnati dalle guide (prenotando sul sito comune.procida.na.it)

Dove prenoto. A pochi passi dalla spiaggia, La Suite Hotel & Spa offre un centro benessere sotterraneo di 400 metri quadri. Per il massimo relax scegliete la Chromotherapy Suite (lasuiteresort.com, da 220 €).