SULL'ISOLA IN CERCA DI BENESSERE

di **Valentina Ravizza**

Gli arabi la chiamavano *bint ar-riàh*, figlia dei venti. Il Levante, lo Scirocco ma talvolta anche il Ghibli del deserto, su quest'isola, quasi a metà strada tra Sicilia e Nord Africa, soffiano per 337 giorni l'anno. Ma **a Pantelleria l'energia sgorga anche dall'acqua: spente le *cuddìe* (coni vulcanici) ricoperte di macchia mediterranea, restano attive le sorgenti termali bollenti sotto lo Specchio di Venere**, laghetto turchino dove crogiolarsi in un "brodo" solforoso a 40-50 gradi e ricoprirsi di fanghi benefici.

Altri impacchi, a base di alghe e ottimi per contrastare dolori alle ossa o contro le difficoltà respiratorie, si fanno efficacemente alle sorgenti di Gadir, mentre per un bagno "asciutto" si entra nella grotta di Benikulà, sauna naturale in cui il vapore curativo fuoriesce da una spaccatura nella roccia. Una spa tanto diffusa che si rientra al Sikelia (nelle foto), cinque stelle di design in antichi dammusi (*sikeliapantelleria.com*, suite da 340 euro), solo per un massaggio nel giardino arabo. Mentre il vento avvolge il corpo con il profumo di gelsomini e di salsedine.

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)

dendo tra lecci ed eriche verso Cala Napoletana: appena prima di arrivare al mare, da una vecchia vedetta lo sguardo spazia su tutto l'arcipelago nord-occidentale, dalle isole di Budelli, famosa per la sua sabbia rosa, di Razzoli, con le sue alte scogliere, e di Santa Maria fino alla minuscola Barrettini.

Se sul lato ovest di Caprera **Cala Serena è stata definita la spiaggia più romantica del mondo (si raggiunge a piedi da Cala Garibaldi), a est Cala Coticcio fa concorrenza all'isola da cui prende il soprannome: Thaiti**.

In caso la famosa mezzaluna bianca risultasse troppo affollata, però, meglio proseguire tra le rocce fino alla più piccola baia gemella bordata da ginepri.

L'acqua marina qui è così incontaminata che riempie anche le piscine: quelle riscaldate a tre temperature diverse e con idromassaggio del Centro Thalasso & Spa L'Incantu, l'oasi benessere dell'Hotel Capo d'Orso, proprio di fronte al Parco Nazionale della Maddalena. Da contemplare anche dalla terrazza del ristorante Gli Olivastri, dove la colazione si serve accompagnata dalla musica di un'arpa.

Prima di ripartire all'esplorazione di Caprera, questa volta via mare, a bordo del veliero Pulcinella, un magnifico legno norvegese del 1927 che ogni giorno dalla marina privata fa rotta verso una delle tante insenature - gioiello della Costa Smeralda.

Sopra, le piscine dell'hotel Capo d'Orso Thalasso & Spa, a Palau, e un massaggio open air. In basso, il veliero d'epoca Pulcinella per escursioni in Costa Smeralda e nell'Arcipelago di La Maddalena. Nella pagina accanto, la spiaggia di Cala Napoletana, sull'isola di Caprera.

CARNET D'ADRESSE

Hotel Capo d'Orso Thalasso & Spa
località Cala Capra, Palau (OT)
hotelcapodorso.com
Da provare nella Spa, il gommage ai fiori di sale e il massaggio con oli della macchia mediterranea. Doppia in mezza pensione da 360 €.

Ristorante Perla Blu
La Maddalena (OT)
ristoranteperlablu.it
A Cala Gavetta, pasta fatta in casa e piatti anche vegetariani: pane frattau con legumi.

Centro Wontanna
località L'acula, Cannigione (OT)
wontanna.com
Escursioni a cavallo sulle spiagge della Costa Smeralda, e un trek "Extreme" a Caprera.

Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena
lamaddalenapark.it

Info
Voli da Milano Malpensa a Olbia a/r da 96 € con easyJet *easyjet.com*. Traghetto da Civitavecchia a Olbia a/r da 72 € con Tirrenia (*moby.it*).

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

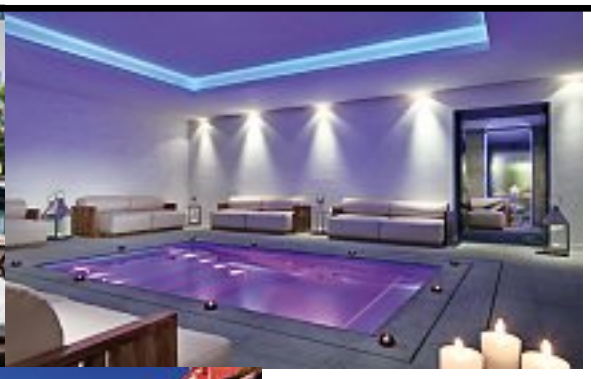
Perché ci vado. L'"Ibiza" del mare Adriatico, ma con una vocazione più naturalistica si chiama Obonjan: isolotto dalmata facilmente raggiungibile via mare in circa 25 minuti da Sebenico, recentemente trasformata in *resort green* che propone terapie olistiche e ayurvediche, sessioni di yoga all'alba 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 (*therasiaresort.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 €).

Sime (1)