Vacanze, digital detox ultima frontiera del turismo. Succede all'Oasi Zegna

In vacanza arriva il **digital detox**, l'ultima frontiera del turismo. Secondo una ricerca dell'Università di Stanford in California il "tecno stress" colpisce il 70% degli italiani, e la soluzione non può essere che una vacanza… dallo smartphone. Per combattere ansia, insonnia, attacchi di panico e disturbi alla memoria generati appunto dall'abuso digitale, basta una pausa immersi nella natura.
E a organizzare i fine settimana Digital Detox è **l'Oasi Zegna**, nella provincia di Biella, in Piemonte. Zaino in spalla e scarpe comode, il programma prevede trekking tra sentieri e rifugi alpini, dove l'unica connessione è quella con la natura. Ai trekking naturalistici alla portata di tutti si abbinano anche i "bagni di foresta", attività di mindfulness, meditazione, esercizi di consapevolezza e attività di gruppo e di convivialità, riporta Adnkronos. Il risultato, secondo gli ideatori (Bi-Mind, gruppo di professionisti composto da sei psicologi e psicoterapeuti, l'incubatore di idee Btrees, e Nabumbo, associazione che promuove l'escursionismo in Piemonte), i benefici dei week-end Digital Detox sono riscontrabili in tempi quasi immediati per quanto riguarda la riduzione dello stress e dell'ansia, così come la consapevolezza di sé e le capacità relazionali positive. Insomma, via libera ai cinguettii, ma quelli veri, non di Twitter.