Stati Uniti: Visit The USA presenta otto idee all'insegna del wellness

Visit The USA ha raccolto otto esperienze di viaggio uniche dedicate al wellness negli Stati Uniti, da originali lezioni di goat yoga a trattamenti curativi sperimentali e ritiri intensivi di meditazione.
Il motivo è semplice: tra i trend di viaggio 2020 spiccano le esperienze legate al **“wellbeing”**, che giocheranno un ruolo sempre più importante nei prossimi anni, grazie alla rapida ascesa del turismo del benessere. Una tendenza, che rispecchia la ricerca di esperienze rigeneranti per il corpo e per la mente, come lo yoga e la meditazione, non solo nella vita di tutti i giorni ma anche durante i periodi di viaggio.
Secondo i dati del **Global Wellness Institute**, infatti, l’industria del turismo del benessere valeva 639 miliardi di dollari nel 2017 e gli esperti prevedono che raggiungerà i 919 miliardi entro il 2022.
Monastero zen nella **Carmel Valley**, California. Nella Carmel Valley, in California, si trova il Tassajara Zen Mountain Center, primo monastero per ritiri zen al di fuori del Giappone. Situato in una valle tra le montagne, non lontano da Big Sur, il centro nasce per “racchiudere, esprimere e rendere accessibili la saggezza e la compassione del Buddha”. Qui i viaggiatori possono prendere parte a ritiri di più giornate durante i mesi estivi o visitare il monastero in giornata per accedere alle sorgenti termali naturali, alla piscina alimentata dal torrente naturale, alla sauna in stile giapponese e provare la cucina vegetariana del posto (www.Sfzc.org).
Yoga a lume di candela nella grotta di **Dunbar**, Tennessee. A un’ora di strada a nord-ovest di Nashville, nel Tennessee, si trova il Dunbar Cave State Park – un parco di 144 acri ricco di sentieri escursionistici immersi nel verde della foresta e con un piccolo lago collegato ad una sorgente naturale. La grotta di Dunbar conserva esempi dell’arte rupestre dei Nativi Americani del Mississippi e offre ai visitatori l’opportunità di partecipare a lezioni di yoga a lume di candela con Shana Thornton, istruttrice locale e autrice di libri sul self-help, in un ambiente silenzioso e totalmente privo di luce artificiale. (www.thorncraftpublishing.com/yoga).
Terapie esclusive a **New York City**, New York. Anche nell’itinerario di un city break a New York, ora è possibile inserire un’intensa esperienza wellness. Per chi vuole staccare la spina dal ritmo frenetico della città ed è in cerca di qualcosa che vada oltre la vasta offerta di trattamenti per il viso e massaggi delle Spa newyorkesi, il Four Seasons Hotel New York Downtown offre uno speciale programma con

tre terapeuti esperti, specializzati in diversi campi: un agopuntore, erborista e chiaroveggente, un esperto di meditazione e cristalloterapia, e un istruttore avanzato di fitness e guru del wellness a tutto campo. Gli specialisti sono a disposizione per appuntamenti privati per chi ha bisogno di prendersi una pausa nella città che non dorme mai (www.fourseasons.com).

Goat Yoga a **Oregon City**, Oregon. Se le tradizionali lezioni di yoga non sono abbastanza, chi viaggia per gli Stati Uniti può contare sull'aiuto di inaspettati amici a quattro zampe. La prima lezione di Goat Yoga – ovvero lo yoga svolto in compagnia di caprette da fattoria – si è svolta nell'estate del 2016 e da quel momento la pratica si è diffusa in tutto il Paese, con più di quindici località che propongono questa terapia meditativa in compagnia dei teneri animaletti. A Oregon City, le lezioni di Original Goat Yoga hanno una durata di 90 minuti e sono pensate per portare gioia e pace a tutti i praticanti di yoga di vario livello. Le sessioni si svolgono a Beaver Lake Stables, in un caratteristico fienile con il tetto alto dove, mentre i partecipanti praticano le diverse posizioni dello yoga, le caprette saltellano sulla loro schiena e tutto intorno (www.goatyoga.net).

Bagno nella foresta e meditazione a **Sedona**, Arizona. Sedona è una delle destinazioni wellness più rinomate degli Stati Uniti e uno degli unici due posti negli USA ad ospitare un "vortice spirituale", ovvero un'area di energia concentrata che sale dalla terra. Nell'Auberge de Sedona - un resort di 62 cottage e 21 camere situate nella foresta di alberi di sicomoro - gli ospiti possono cimentarsi nel rituale giapponese del shinrin-yoku, che si può tradurre con "bagno nella foresta". La pratica consiste nell'assorbire l'essenza della foresta (e non nel fare letteralmente un bagno nella foresta) attraverso un'immersione profonda nella natura che riduce i livelli di stress e rafforza la creatività (www.lauberge.com).

Trattamenti ayurvedici a **Fairfield**, Iowa. Traducibile letteralmente come "conoscenza della vita", l'Ayurveda è un'antica disciplina olistica indiana che combina meditazione, alimentazione, yoga, massaggi ed erbe per favorire l'equilibrio di corpo e mente e raggiungere il benessere. Il Raj – una country-house in stile francese situata all'interno di una proprietà di 100 acri – è l'unica struttura al di fuori dell'India costruita appositamente per offrire tradizionali trattamenti ayurvedici detossinanti chiamati Panchakarma. Gli ospiti possono venire qui per sottoporsi a trattamenti ayurvedici o partecipare ad un ritiro di Meditazione Trascendentale di quattro giorni, in cui è possibile apprendere anche i principi della terapia della luce, provare i massaggi anti-stress e l'aromaterapia (www.Theraj.com).

Silent Yoga e ritiri di meditazione a **Brooks**, Maine. A circa due ore di strada a nord di Portland, Maine, si trova il Rolling Meadows, un centro di 100 acri per ritiri yoga e meditazione specializzato in "silent retreats". Ai partecipanti – undici per volta al massimo – viene richiesto di unirsi al "silenzio sociale" per favorire il raggiungimento di un equilibrio tra pensare e "vivere il momento" e permettere al corpo e alla mente di riposare. Durante il ritiro, i partecipanti sono incoraggiati a sfruttare l'ambiente rurale che circonda la fattoria di Rolling Meadows e fare domande durante le sessioni guidate

(www.Rollingmeadowsretreat.com).

Corsi di self-compassion nelle **Colorado Rockies**, Colorado. In cima alle Colorado Rockies, in una grande vallata con vette e foreste di pini, sorge il Shambhala Mountain Center. Il centro, aperto tutto l'anno, accompagna i viaggiatori in un percorso verso il benessere personale e la trasformazione, con più di cento programmi tra cui scegliere. L'offerta varia da corsi intensivi di self-compassion, dedicati alle pratiche di consapevolezza, a ritiri di meditazione basati sul bestseller di Sakyong Mipham e programmi legati all'astronomia e alla botanica. Gli ospiti possono alloggiare nelle tende a stretto contatto con la natura o in più confortevoli lodge suites e godersi le otto miglia di sentieri che circondano il centro, ideali per trekking, corsa o ciaspolate. Che si tratti di una breve fuga di un weekend o di un soggiorno di un mese, il centro specializzato offre ai viaggiatori tutti gli strumenti di cui hanno bisogno per continuare il loro percorso personale (www.shambhalamountain.org).