

## Un'estate davvero speciale

LINK: <https://www.beautytudine.com/lifestyle/estate-2/>



Non avete voglia di un'estate veramente speciale? Nuotare come sirene, sentirsi cortigiane, fare yoga fra i mulini o vivere una cena-performance Cosa vi piace? Sport, cultura, meditazione, divertimento: vi bastano tre giorni di tempo per rendere questa estate indimenticabile. Quattro idee in Sicilia, Emilia Romagna, Mancha e Ibiza per un'estate speciale Corsi per aspiranti sirene nel mare di Sicilia In Sicilia, vicino alla Riserva Naturale dello Zingaro, l'unica scuola italiana di Mermaiding associata a quella originale statunitense e riconosciuta dalla FIAS vi insegnerà a nuotare come sirene. Mermaiding è una disciplina acquatica che riproduce il nuoto delle sirene; si nuota con una speciale guaina che avvolge il corpo dai fianchi ai piedi. Una monopinna sensibile, che stimolando ad usare bacino e braccia, tonifica e rassoda, rinforza i muscoli dorsali e lombosacrali, rende più eleganti i movimenti anche

fuori dall'acqua. Si alternano apnea e risalite ma basta avere una buona acquaticità, tanto che è fattibile anche da bambine a partire dai 7 anni. Si esce a bordo di caicco tra i fondali più belli del Mediterraneo. Sono disponibili tre tipologie di corsi, che includono una parte a terra, le guaine e la possibilità di uno shooting con costumista, truccatrice e fotografo. L'organizzazione può fornire anche la logistica: prenotazioni di bed & breakfast, gite in barca lungo la costa che si estende fino a San Vito Lo Capo. Se si ha una settimana di tempo, si possono abbinare al corso di Mermaiding lezioni di yoga sulla spiaggia di Castellammare del Golfo, lezioni di Bollywood Dance, minicrociera alle Egadi. [www.aquamarinesicily.com](http://www.aquamarinesicily.com) [www.sireneslifestyle.com](http://www.sireneslifestyle.com) Spettacolare performance artistico-gastronomica a Ibiza Dimenticate le cene banali. Immaginate un evento che riunisce alta

gastronomia, tecnologia, musica e arti visive. Uno show che fonde varie discipline, dove il cibo è teatralizzato, dove si esplora la realtà virtuale. Ogni sabato all'Hard Rock Hotel di Ibiza va in scena Sublimotion. Hard Rock Hotel Lo chef Paco Roncero (due stelle Michelin) e il direttore creativo Eduardo Gonzalez hanno invitato talenti femminili del food, insieme a molti altri creativi. La spagnola Elena Arzak (tre stelle Michelin), la peruviana Pía León (migliore chef donna dell'America Latina nel 2018), la slovena Ana Ros (miglior chef donna al mondo nel 2017) e da Singapore la maestra pasticciera Janice Wong (miglior pasticciera asiatica nel 2015). Insieme a loro quattro, un compositore, un regista, un DJ produttore musicale, un fashion designer, un artigiano e una modella come maestra di cerimonia. Sublimotion riunisce attorno al tavolo 12 ospiti per volta, immergendoli in un format

multidisciplinare davvero  
a c c a t t i v a n t e .  
www.sublimotionibiza.com  
www.hrhibiza.com  
Meditazioni fra i mulini in  
Spagna Meditazione e yoga  
tra i castelli della Mancha,  
sentirsi come la Dulcinea di  
Don Chisciotte, in un week  
end inedito dal piccolo  
budget. La sera dell'arrivo  
si cena al ristorante e si  
effettua una passeggiata  
notturna per le strade del  
Toboso, con lettura di  
poesie e di alcuni brani del  
Quijote di Cervantes. Quindi  
ci si ferma per una  
meditazione sotto le stelle.  
Il sabato si visita il castello  
di Belmonte, nonché la  
cantina Bodega Mont-Reaga  
con una degustazione di  
tapas e vini. La sera,  
appuntamento ai mulini di  
Campo de Criptana con  
meditazione sotto le stelle.  
Sono inclusi tutti i pasti in  
questa proposta per l'estate  
disegnata da Evolution  
Travel, che ha realizzato un  
portale dedicato a yoga e  
meditazione insieme a  
Monica Morganti,  
psicoanalista che si occupa  
anche di meditazione e  
benessere. Monica ha  
scritto numerosi libri ed è  
una grande viaggiatrice.  
yogaemeditazione.evolution  
travel.it Castellane in Emilia  
Romagna Castello di  
Vigoleno - Credit Castelli  
del Ducato di Parma e  
Piacenza Grandi donne  
hanno lasciato il segno in  
Emilia Romagna ed è

intrigante conoscere le loro  
storie attraverso i più bei  
castelli fra Parma, Piacenza  
e Reggio Emilia. Se vi  
affascinano cultura e  
atmosfere, potete  
immergervi nelle vicende di  
corte di castelli e dimore  
storiche, che svettano nei  
borghi antichi o circondati  
da boschi ed eleganti  
giardini. Matilde di Canossa  
fu potente feudataria che,  
in un tempo in cui le donne  
erano considerate di rango  
inferiore, riuscì a governare  
un territorio esteso quanto  
le attuali Lombardia, Emilia  
Romagna e Toscana. Legati  
alla sua figura, potete  
visitare i ruderi dal Castello  
di Canossa, dove Enrico IV  
ottenne la revoca papale  
dalla scomunica, la Rocca di  
Reggiolo che fu sua  
abitazione e il Castello di  
Bianello, dove fu incoronata  
vice regina d'Italia.  
L'itinerario di Matilde  
comprende anche la  
Roccaforte di Rossena, dove  
la leggenda vuole che la  
figlia di un suo vassallo si  
gettò dal dirupo per evitare  
un matrimonio sgradito, e il  
Castello di Carpineti, il più  
alto tra le fortezze  
appenniniche, che domina  
la valle con una triplice  
cinta di mura. Maria Luigia  
moglie di Napoleone abitò  
la Rocca Sanvitale di Sala  
Baganza. Imperatrice dei  
francesi e duchessa di  
Parma, Piacenza e  
Guastalla, visse lì coi figli. Il  
maniero rivela preziosi

affreschi e decorazioni  
cinquecentesche; nelle  
cantine è interessante il  
Museo del Vino, così come è  
piacevole passeggiare nel  
Giardino Farnesiano. Grazie  
a tre contesse è stato  
edificato e abbellito il  
Castello di San Pietro in  
Cerro: hanno vissuto  
rispettivamente nel  
Quattrocento, Cinquecento  
e Ottocento. Potrete  
ammirare 30 sale decorate  
e arredate e il grande  
giardino. Di grande  
sensibilità artistica era  
anche Maria Ruspoli  
Gramont, principessa del  
Castello di Vigoleno a  
Vernasca. Dominando le  
colline emiliane, il maniero  
nel borgo medievale è stato  
trasformato nel Novecento  
in un salottod'arte e  
mondanità, luogo d'incontro  
di personaggi come  
Gabriele D'Annunzio e Max  
Ernst. E non dimentichiamo  
Barbara Sanseverino, colta  
amante dell'arte: a lei si  
deve il raffinato giardino  
della Reggia di Colorno, e la  
collezione con opere di  
Tiziano, Correggio e  
Pamigiaino.  
www.icastellidelledonne.it  
www.emiliaromagnaturismo  
.it Avete trovato qualcosa in  
linea col vostro mood?  
Abbiamo in serbo altre idee  
curiose per l'estate:  
continue a seguirci.  
Luisella Colombo