

Travel Therapy - Style.it - Windows Internet Explorer

http://www.style.it/viaggi/itinerari-e-mete/speciali/2011/06/22/travel-therapy/scheda/travel-therapy-single-triste/tem/therapy.aspx#focus

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Travel Therapy - Style.it

Cerca Concorsi Newsletter VOGUE VANITY FAIR username Log-in Registrati

STYLE IT GLAMOUR

27 GIUGNO 2011 - Ultimo aggiornamento: 18:01

scopri **Travel** scopri **GLAMOUR**

SPECIALE A Montecarlo per il Royal Wedding

SPECIALE Italia Meravigliosa come non l'avete mai vista

NEWS MODA BELLEZZA BENESSERE PEOPLE MAMME LIFESTYLE CUCINA VIAGGI SEX COMMUNITY

QUICK- OROSCOPO SFLATE STARSTYLE HOW TO TEST&QUIZ SPOSA FOTO VIDEO STREETMEMO ABBONATI SHOPPING ESTATE

HOMEPAGE VIAGGI ITINERARI E METE SPECIALI THERAPY

SPECIALI

Travel Therapy

22 giugno 2011

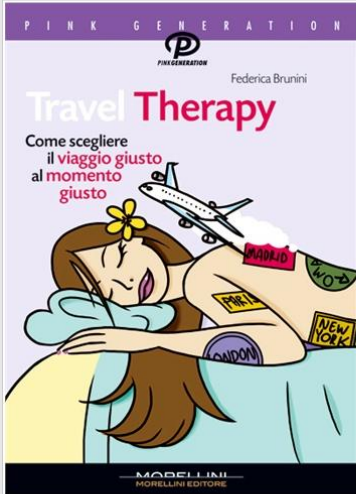
Mi piace

di **Fiamma Bini**

00 Commenti

Può un viaggio cambiare la vita? Rimettere in carreggiata una love story e far ripartire il buonumore? E qual è il luogo ideale per aggiustare un cuore spezzato, curare il mal d'ufficio e festeggiare la promozione? Le risposte si trovano tutte nel **nuovo libro di Federica Brunini**, appassionata viaggiatrice, che ha messo insieme il **primo vademecum di Travel Therapy** (Morellini), ovvero: l'arte di star bene...viaggiando!

Precedenti Anche su Style! 9/9 Successivi



PINK GENERATION

Federica Brunini

Travel Therapy

Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto

MORELLINI MORELLINI EDITORE

Avete rotto con lui e non sapete dove andare in vacanza? Siete stanche della solita vita ma non vi decidete a prenotare? Avete perso un po' di smalto e di entusiasmo? Siete proprio sicure di aver scelto la meta giusta per voi (e il vostro stato d'animo)? Scrivete a Style.it!

La *traveltherapist* **Federica Brunini** (*) risponderà alle vostre mail e ai vostri messaggi nella sua rubrica **La posta del viaggio**!

(*) **Federica Brunini**, giornalista e fotografa giramondo, scrive di viaggi e va a caccia di tendenze, storie e gossip da raccontare. Autrice di guide turistiche, ha pubblicato con Morellini il fortunato *Il manuale della viaggiatrice* e *Il piccolo libro verde del viaggio: 250 consigli ecosostenibili*.

STYLE PROMOTION

1


YOOX.COM

SCOPRI I SALDI FINO AL -50% EXTRA SPEDIZIONE GRATUITA

SALDI² -50% EXTRA

Guarda i video delle tue star preferite

Guarda i video delle tue star preferite



chicco

STYLE PROMOTION

1

YOOX.COM

SCOPRI I SALDI FINO AL -50% EXTRA SPEDIZIONE GRATUITA

SALDI² -50% EXTRA

Guarda i video delle tue star preferite

start

Gmail - Posta in arri... #focus - Windows I... Travel Therapy Documento1 - Micro... IT Cerca sul PC 100% 18.19

Travel Therapy

22 giugno 2011
di **Fiamma Bini**
Commenti

Può un viaggio cambiare la vita? Rimettere in carreggiata una love story e far ripartire il buonumore? E qual è il luogo ideale per aggiustare un cuore spezzato, curare il mal d'ufficio e festeggiare la promozione? Le risposte si trovano tutte nel **nuovo libro di Federica Brunini**, appassionata viaggiatrice, che ha messo insieme il **primo vademecum di Travel Therapy** (Morellini), ovvero: l'arte di star bene...viaggiando!

Anche su Style!



Avete rotto con lui e non sapete dove andare in vacanza? Siete stanche della solita vita ma non vi decidete a prenotare? Avete perso un po' di smalto e di entusiasmo? Siete proprio sicure di aver scelto la meta giusta per voi (e il vostro stato d'animo)? Scrivete a Style.it!

La *traveltherapist* **Federica Brunini** (*) risponderà alle vostre mail e ai vostri messaggi nella sua rubrica **La posta del viaggio!**

(*) **Federica Brunini**, giornalista e fotografa giramondo, scrive di viaggi e va a caccia di tendenze, storie e gossip da raccontare. Autrice di guide turistiche, ha pubblicato con Morellini il fortunato *Il manuale della viaggiatrice* e *Il piccolo libro verde del viaggio: 250 consigli ecosostenibili*

Precedenti Successivi

Se siete single in lacrime..

1/9



State pensando che non vi innamorerete mai più? E che senza di lui non potete vivere? Giusto. Cioè sbagliato. Perché **una cosa potete senz'altro farla: partire**. Andarvene. Lasciandovi le lacrime e la disperazione alle spalle. Momentaneamente o per sempre. Dipende da voi. E dalla vostra capacità di scegliere l'itinerario adatto.

Primo: **dimenticate i paradisi esotici**. Niente Maldive, Mauritius, Seychelles, Los Roques e i Caraibi che non sono Cuba. Perché? Semplice: perché li frequentano perlopiù coppie in luna di miele e neo-innamorati. Con i quali, in questa fase esistenziale, avete ben poco a che spartire.

Secondo: **vietatevi spa e terme in collina** (ma anche campagna, mare o montagna), dove ci sono troppo silenzio e troppo tempo a disposizione per meditare o - peggio - rimuginare sul passato (che non torna) o sul presente (deludente).

Terzo: dite un sonoro **no alle avventure in solitaria**. Un imprevisto, se già siete psicologicamente provate, può trasformarsi in una piccola o grande tragedia. E non è il caso (tanto, lui non verrà a salvarvi).

Dove dirigere i vostri passi, allora? **In città, naturalmente** (ma non la vostra, è ovvio!). Progettate un bel viaggio laddove **negozi, musei, mostre, teatro e street life** possano alleviare la vostra solitudine. Oppure puntate su programmi itineranti e ad alto tasso di attività outdoor, meglio se con un gruppo di sconosciuti (una crociera in barca a vela, un trekking in montagna...).

I vantaggi? Uno: la concentrazione, che vi serve per imparare gesti e atteggiamenti nuovi, **cancella la nostalgia** sentimentale. Due: con gli estranei **non siete obbligate a essere brillanti**, in forma e seduttive. E terzo: **nemmeno potete piangere sulla loro spalla**, o sul loro tricipite (almeno: non il primo giorno), aggiornandoli contemporaneamente sui dettagli più tragicomici della vostra recente *débauche* amorosa.

E quindi? Girate pagina, ché vi dico dove andare!

La meta ideale: Londra

2/9



No, non è la capitale mondiale della felicità. Ma di sicuro è la città, in Europa, che, assunta nelle dosi e nei quartieri giusti, può **curare la malinconia meglio di altre**, trasformandola in una cauta euforia.

Primo: perché **a Londra non ci si annoia mai**. C'è sempre qualcosa da scoprire, da fare, da visitare, da assaggiare, da comprare.... Anche se ci siete già state mille volte.

Secondo: perché **i londoners non si scandalizzano mai**. Nemmeno se girate vestite soltanto delle vostre lacrime e di una manciata di kleenex (e il mascara vi cola irrimediabilmente lungo guance e mento, trasformandovi in **un'installazione vivente** che potrebbe regalarvi fama e fortuna).

Terzo: qui si può fare **la miglior shopping-terapia del mondo** (valuta permettendo). Tra mercatini (Portobello Road e Camden), negozi *second-hand* (Carbary Street), Harrods, Bond Street e Islington (ma anche Fullham ha il suo perché), **il cuore diventa leggero** in proporzione al portafoglio.

Quarto: perché è **la città con il tasso più alto di donne single**, e si sa: mal comune, mezzo gaudio.

Quinto: perché tutti i film ci dicono che **qui si trova l'amore** inaspettatamente (vi ricordate Bridget Jones? E Julia Roberts in *Notting Hill?*).

Il consiglio in più: per una giornata di shopping senza l'ansia da orientamento - con o senza mappa alla mano - scendete alla fermata del metrò di Angel e imboccate **Upper Street** su fino a Islington: lunga, larga e diritta, è una **sfilata ininterrotta di mercatini, negozi e gastro-pasticcerie** da non mancare.

La proposta

Da sola o con un'amica, se sogni Londra non puoi perderti l'offerta del mitico **Metropolitan Hotel** di Londra, nell'esclusiva cornice di Hyde Park. Il **pacchetto shopping** comprende un soggiorno per due persone, con bottiglia di vino, vouchers e sconti per gli acquisti, la borsa del Metropolitan London, il set del COMO Shambhala Aromatherapy, prenotazione prioritaria al ristorante NOBU, Access to the Met Bar, late check-out e, ancora, le guide *Independent London* di Moritz Steiger & Effie Fotaki, *VERYstyleguide for London* e *VERYstylemap for London* in omaggio. Il tutto per il prezzo lancio di **415 euro**. (A cura di Marta Ghelma)

Se siete single e...contente!

3/9



Certi amori non finiscono...altri invece sì. E per fortuna. Come riconoscerli? Dalla **sfrenata voglia di ballare** della vostra pancia, e dalla sensazione di libertà che si scatena quando il non più amato bene pare essersi allontanato dalla vostra vita (o quando voi vi siete allontanate dalla sua: invertendo l'ordine dei fattori, il risultato non cambia!). A quel punto, avete voglia di festeggiare.

E cosa c'è di meglio che **una bella partenza per celebrare** la ritrovata voglia di avventura (e di avventure...In fondo, siete libere, indipendenti e non dovete rendere conto a nessuno se non a voi stesse!)?

Escludete subito dalla vostra lista tutti i luoghi classici delle "coppiette" neo-innamorate, così come i promettenti paradisi della dieta, del detox, dello yoga, del tantra e del collezionismo di francobolli. È altro ciò di cui avete disperatamente bisogno. E inizia per **M come movimento, come movida, come mai-dire-mai!** Voi avete voglia di fare gruppo.

E poi di feste, di musica, di buon cibo. E sì: anche di un calice di buon vino o, se siete astemie (ma mi

auguro possiate tralasciare questa vostra virtù per la durata del viaggio) del migliore centrifugato biologico rintracciabile sul pianeta terra. Per una volta - questa - **lasciatevi coccolare dai piaceri della vita**: sapori, odori, colori. **Senza sensi di colpa** che appesantiscono giornate e bagagli. E poi lasciatevi andare...

Dove? Girate pagina!

(Foto Corbis)

La vostra meta: Bali

4/9



Se avete letto il libro di Elizabeth Gilbert *Mangia, prega, ama* - o avete visto l'omonimo film interpretato da Julia Roberts - già sapete dov'è la vostra «**tana di nuova vita**». In Indonesia.

Nell'isola piccola piccola (poco più di 5mila chilometri quadrati) che sa essere grande grande con i suoi visitatori, le donne in particolare. **A Bali, le viaggiatrici sono benvenute** e non rischiano di essere importunate né disturbate. Sole o accompagnate, sono invitate a girare serene tra l'arte (e le mercanzie

Se siete in coppia (da troppo?)

5/9



L'intesa è una cosa meravigliosa! Ma anche la migliore di tutte ogni tanto ha bisogno di una "rinfrescata". Di rinnovarsi con **una sferzata di energia nuova** da assumere insieme, in un'unica dose periodica, come **antidoto ai necessari mali della routine** della vita a due. E allora via, sulle tracce di località dove la parola d'ordine è ricaricarsi. Proprio così: ci sono posti dove la "spina" non si stacca ma si...attacca a nuove sorgenti rigeneranti.

Ma state tranquille, **non vi sto consigliando di partecipare a work-shop tantrici** di zen-generation (per quanto io stessa non abbia nulla in contrario, anzi), nè a estenuanti quanto curiose ricerche dell'elisir di lunga coppia (ammesso che esista sulla faccia della terra). Tutt'altro.

Il mio rimedio consiste nell'indicarvi letteralmente le "vie" da seguire: i cosiddetti **sentieri dell'amore** sono sempre un toccasana (quelli delle Cinque Terre in provincia di La Spezia, per esempio), i **rifugi lontani dalla pazza folla**, così come le piccole dimore di *charme* delle quali è costellata la campagna di ogni dove; le poche, uniche, stanze ricavate nei castelli, nelle torri, nei mulini, nei fari; le "isole" tutte per sé (o quasi).

La meta per voi: Tallinn

6/9



Clima freddo cuore freddo? Macché. Se c'è un paese dove **il romanticismo è di casa è proprio l'Estonia**, nell'estremo nord-est dell'Europa. La sua capitale **Tallinn**, affacciata sulle acque del Mar Baltico, sembra uscita da una fiaba. Come i suoi abitanti, del resto. Belli (soprattutto le donne), amichevoli, disponibili, mai invadenti. E sognatori.

Già: **le leggende d'amore** sono pane quotidiano, nella città delle 26 torri di pietra (ma in origine erano 46) e del castello di Toompea, e non possono che aiutare a ritrovare i battiti della passione, anche nei legami a due più sfilacciati. Scommettiamo che vi sentirete presto una principessa risvegliata dal bacio di un principe?

Soprattutto se, durante la permanenza in città, vi abbandonerete al lifestyle locale, un mix unico e riuscitissimo di **connessioni tecnologiche e contatti genuini con la natura** e i suoi misteri. Proprio così: a Tallinn, che molti hanno ribattezzato «la tigre del Baltico» (o anche «la Silicon Valley d'Europa»), per la sua imprenditorialità *hi-tech*, si vive **proiettati nel futuro**, ma tenendo ben saldi i piedi nel passato.

Festival, eventi, mercati di piazza, concerti all'aperto (d'estate, s'intende, complici le notti bianche del nord), feste e fiere riempiono il calendario e **riaccendono la voglia di tornare bambini**, quando le giornate erano lunghe e spensierate... Come voi, se deciderete di passare da qui.

Il consiglio in più: prendete l'autobus o un taxi, e scendete davanti a ciò che resta del **convento di Santa Caterina**, cioè la chiesa (*Katariina kirik*) di cui sopravvivono soltanto la facciata e pochi elementi della navata: è la **location ideale** per concerti e opere liriche, nelle notti bianche, e...convegni d'amorosi sensi.

La proposta

Con **Agamatour** si possono visitare, in un unico viaggio, le **tre Repubbliche Baltiche**. Il viaggio di 7 giorni e 6 notti - prossime partenze il 9, 15, 23, 29 e 30 luglio - parte da **Vilnius**, continua verso la Collina delle Croci e **Rundale**, porta fino a **Riga, Parnu e Tallinn**. Capitale della **Cultura 2011**, Tallinn fu un importante porto e conserva oggi l'antico borgo fortificato di epoca medievale. **La visita guidata in italiano** spazia dalla Collina di Toompea alla cattedrale ortodossa di Alexander Nevsky, la città bassa e la Piazza del Municipio. (A cura di *Marta Ghelma*)

(Foto Corbis)

Se siete stanche del lavoro (sbagliato)

7/9



«Se fossi un medico, **prescriverei una vacanza** a tutti i pazienti che considerano importante il proprio lavoro», sosteneva il filosofo e matematico inglese Bertrand Russell. E io concordo pienamente. Non perché il lavoro non sia importante, anzi. Lo è.

E proprio perché lo è, e tale deve rimanere, deve possedere le **tre caratteristiche che il buddismo aveva individuato** già secoli fa (e che nessuno si fa punto di ricordare in questi tempi di crisi), e cioè: **bellezza, valore, guadagno**. Altrimenti, non è un lavoro, ma una schiavitù!

E finirà per seppellirci vivi, guastando le nostre relazioni affettive, il nostro stile di vita, il nostro umore, la nostra salute. Pertanto, prendiamoci del **tempo per meditare sullo spazio e sul tempo** che dedichiamo al nostro lavoro. E soprattutto sul valore che crea e che distrugge in noi e nella nostra esistenza.

Ricordate il vecchio detto «lavorare per vivere e mai vivere per lavorare»? Ecco: **stampiamocelo bene in testa**. E se ci rendiamo conto di essere diventati, nostro malgrado, workaholic o - peggio - siamo costantemente **insoddisfatti, demotivati, delusi e frustrati** (cioè affetti dal *mal di lavoro*)...è tempo di prendere il volo. P

Per una destinazione che ci farà vedere le cose nella **giusta prospettiva**. Che magari ci porterà un nuovo impiego o, forse, più semplicemente, ci doterà di nuovi occhi che sapranno apprezzare quello vecchio.

Quale? Girate pagina!

(Foto Corbis)

La meta per voi: Darwin

8/9



Se l'Australia è **il paese del** *take it easy*, e dà il meglio di sé nell'unire l'utile (il lavoro) al dilettevole (tutto il resto, **surf compreso**), Darwin - la capitale dello Stato del Northern Territory - è la sua punta di diamante.

Tanto che i suoi abitanti sono ironicamente soprannominati dai connazionali i **NOT people** dove NOT sta per Northern Territory ma anche per «*Not Today, not Tomorrow, not even Thursday*» (**non oggi, non domani, e nemmeno giovedì**). Come a dire... Mai, o quasi.

A Darwin **la vita si prende come viene**, giorno per giorno. E con **ai piedi le infradito**, considerato il clima tropicale della capitale del Nord-Australia, che alterna settimane di hammam ad altre di monsoni.