



Un monaco in Ladakh. A destra: veduta dell'Himalaya. Sotto: interno di uno yacht. In basso, da sinistra: il centro d'arte Reina Sofia a Madrid; scorcio del Mont Blanc Village

## Il viaggio

# Spiritual travel

di Luisa Taliento

La Società di Nonterapia, che ha sede a Lugano, promuove percorsi di formazione per ricercatori olistici, gestisce una scuola superiore per il Counseling e organizza viaggi che hanno lo stesso approccio filosofico. Si scopre il mondo non solo dal punto di vista culturale, ma soprattutto attraverso l'esperienza, con sistemi di risveglio della consapevolezza. Nel mese di settembre si può partecipare alla spedizione in Ladakh, alla scoperta del buddismo tantrico, con tappe nei monasteri minori, quelli protetti gra-

zie all'altitudine e agli accessi difficili. Durante il viaggio è prevista anche la trasvolata del Kalash, zona di confine tra Pakistan e Afghanistan, che prende il nome dall'omonimo popolo la cui etnia differisce molto da quella locale. Le loro regole si ispirano alle città-stato della Grecia, con riti che ripercorrono tradizioni di origine ellenica e una lingua di radice indoeuropea, con affinità col sanscrito

(dal 1 al 10 settembre). Per la fine dell'anno viene proposto il Buthan, con un itinerario che ha come momento culminante la visita di Bagan, la città dei Nar, gli spiriti artefici dell'esistenza umana, con approfondimento di questo tema filosofico (dal 29 dicembre al 6 gennaio). Il calendario con le partenze, che prevedono sempre la realizzazione di servizi fotografici e filmati, su: [www.nonterapia.ch](http://www.nonterapia.ch).



## Weekend con Picasso

Il Museo del Prado e il Centro d'Arte Reina Sofia hanno organizzato una mostra per il 25° anniversario dell'arrivo di "Guernica" in Spagna e il 125° della nascita di Picasso: "Tradición y vanguardia" (fino al 3 settembre, <http://museoprado.mcu.es>). Per un'esperienza di arte e food, fermarsi alla Caffetteria Arola, diretta dall'astro nascente Sergi Arola, nel Centro Reina Sofia. Per lo shopping, la boutique Delitto e Castigo, considerata da Vogue tra le 25 top al mondo (26, Claudio Coello); per la sera il quartiere più alla moda è quello della Chueca. Seven Days propone un pacchetto weekend con volo da Roma e due notti in hotel da 228 euro (tel. 011 327 1476, [www.seven-days.com](http://www.seven-days.com)).



## Breakfast tra le onde

Si dorme sugli yacht più raffinati (ma anche in barche d'epoca) ormeggiati nel porto antico di Genova, e ci si sveglia con una ricca colazione home made. È la formula Yacht & Breakfast, lanciata da Manuela Croce e Giulia Farina, titolari di Tender To. Si può noleggiare l'intera barca per escursioni (anche a tema gastronomico) verso le Cinque Terre, Portofino o la Costa Azzurra, o prenotare lo yacht per un evento speciale. In occasione di grandi kermesse culturali o sportive, alcune imbarcazioni sono ancorate in loco. Una notte da 320 euro con colazione (tel. 010 2475012, [www.tenderto.net](http://www.tenderto.net)).

## Borgo Benessere sul Bianco

Camere e suite in antiche case di pietra e legno, con terrazza sul monte Bianco. Il Mont Blanc Village è un autentico borgo A La Salle, comune montano della Valdigne. Ci sono due ristoranti: la Fenetre, con specialità valdostane, e La Cassolette, cucina di ricerca e ambiente con soli otto tavoli. La vacanza è scandita anche dai trattamenti nel centro be-

nessere, con piscina riscaldata, docce sensoriali, trattamenti personalizzati che iniziano con check up estetico per misurare il ph della pelle, valutare il peso e la struttura corporea. E poi nuoto nella piscina esterna, passeggiate, tennis e golf nel vicino campo a nove bu-

che, il Golf Club Courmayeur et Grandes Jorasses di Val Ferret. Doppia da 140 euro (tel. 0165 864111, [www.hotelmontblanc.it](http://www.hotelmontblanc.it)).

