



UNA RIGENERANTE CARRELLATA ATTRAVERSO LE PROPOSTE IDROTERAPICHE SALUTARI CHE OFFRE IL CUORE VERDE D'ITALIA

A REGENERATING ARRAY OF SALUTARY HYDROTHERAPY PROPOSALS OFFERED BY THE GREEN HEART OF ITALY

Bon vivre,  
bien être:  
ecco l'Umbria  
del benessere

*Bon vivre,  
bien être:  
the Umbria  
of wellbeing*

di/by Rita Bertazzoni



L'ultima tendenza in fatto di viaggi?  
La vacanza *slow*. Che ricerca nuove occasioni di piacere e di benessere per rigenerare il corpo e arricchire l'anima, nutrire l'intelletto e aprire il cuore alle emozioni.  
In un rapporto intimo ed esclusivo con la natura e le meraviglie dell'opera umana, i piccoli e i grandi capolavori dell'arte e della storia.

*The latest travel craze?*  
*Slow holidays. A time for pleasure and wellbeing that regenerates the body and enriches the soul, nourishes the intellect and opens up the heart to emotions.*  
*An intimate, exclusive relationship with nature and the marvels of man's creations, the small and large masterpieces of art and history.*



**F**amosa per le sue splendide città d'arte - Perugia, Spoleto, Orvieto, Todi, Città di Castello - e i suoi borghi gioiello dove il tempo sembra essersi fermato - Bevagna, Trevi, Spello, Montefalco - l'Umbria sta scoprendo una nuova vocazione turistica: quella del benessere. Nascono nuove SPA e suggestivi centri wellness dove corpo e spirito si rigenerano al contatto con una natura intatta e un paesaggio da incanto che ha ispirato il Perugino e il Pinturicchio. Queste strutture

**"... il valore della lentezza e dell'otium nella sua antica e più nobile accezione..."**

di charme, ricche di storia, si sono associate e hanno costituito il primo consorzio regionale dedicato alla remise en forme: "Umbria Benessere club vitae". Così, proprio nell'era del virtuale e della tec-

**F**amous for its splendid art cities - Perugia, Spoleto, Orvieto, Todi, Città di Castello - and its gems of towns where time seems to have stood still - Bevagna, Trevi, Spello, Montefalco - Umbria is discovering a new talent for tourism in the area of wellbeing. New spas and evocative wellness centres that regenerate body and soul in contact with the unspoilt nature and enchanting landscapes that inspired Perugino and Pinturicchio. Rich in history, these

**"... the value of slowness and otium, in its ancient and more noble sense..."**

charming locations have joined forces to set up the first regional consortium dedicated to remise en forme: "Umbria Benessere Club Vitae".

In this era of virtual reality and technology that cuts distances and speeds up the rhythms of sensory perception, the value of slowness and otium, in its ancient and more noble sense, is making a comeback. Time for yourself. To have a salutary rest, contemplate the beauty



nologia, che accorcia le distanze e velocizza i ritmi della percezione sensoriale, si sta affermando il valore della lentezza e dell'otium nella sua antica e più nobile accezione. Dedicarsi tempo. Per concedersi un riposo risanatore, contemplare la bellezza di un paesaggio, abbandonarsi ai tempi della lettura e della riflessione. Prendere tempo. Per coccolarsi e gratificarsi. Per esplorare dentro di sé e scoprire l'essenza mistica dell'esistenza. Un viaggio nel viaggio... Ci sono posti che favoriscono questo percorso. L'Umbria è uno di questi.

Con la sua natura incontaminata, un po' rude e selvaggia, ma anche meravigliosamente dolce e poetica, che avvolge preziose città gioiello cariche di storia o angusti borghi rurali arroccati sulle colline. Dove il tempo sembra essersi fermato e dove si celebrano i prodotti della terra con un rispetto quasi religioso. Cuore verde d'Italia, terra mistica per eccellenza, l'Umbria si scopre votata al benessere. E, insieme ai percorsi spirituali, artistici o naturalistici, comincia ad offrire una vacanza di remise en forme di altissimo livello. Un trend che negli ultimi anni ha visto sorgere nuove SPA. In tutta la regione si contano oltre 60 strutture d'accoglienza dotate di centri benessere che

of a landscape, dedicate time to reading and reflection. Taking time. For pampering and self-gratification. For exploring the inner you and discovering the mystical meaning of being. A journey within a journey... Some places encourage this. Umbria is one of them.

Here, unspoilt nature that is fairly rugged and wild, but also wonderfully gentle and poetic, embraces precious gems of cities rich in history and small rural towns perched on hillsides. Where time seems to have stood still and where the fruits of the land are celebrated with a deference that is almost religious. The green heart of Italy, a mystical land par excellence, Umbria has discovered a talent for wellbeing. And, together with spiritual, artistic or nature routes, it is now offering remise en forme holidays of a very high standard. A trend that in recent years has led to new spas being opened.

Throughout the region, there are over 60 hotels with wellbeing centres that are in no way inferior to the most renowned in Tuscany or in Aldo Adige. But this tourism phenomenon in Umbria is fairly recent and its concept is completely new. About a year ago, the Consorzio Umbria Benessere was set up and it is the first regional consortium dedicated to wellbeing. It is a product club that presently unites 25 hotels (more are due to join) and its regulations aim at meeting very stringent quality requirements for the





non hanno nulla da invidiare ai più rinomati della Toscana o dell'Alto Adige. Ma questo dell'Umbria è un fenomeno turistico piuttosto recente e con un concept del tutto nuovo. Circa un anno fa è nato il Consorzio Umbria Benessere, il primo a livello regionale dedicato al wellness. È un club di prodotto che riunisce ad oggi 25 strutture (ma ne stanno entrando anche altre) e si è dotato di un rigido disciplinare di adesione per rispondere a dei requisiti di qualità molto severi, che riguardano la dotazione e l'innovazione delle attrezzature, i servizi offerti, l'estetica degli ambienti. Ma anche la cultura dell'ospitalità, la buona cucina, la natura e il décor paesaggistico. Il presupposto, infatti, è quello di offrire un benessere a 360 gradi, inteso come filosofia e stile di vita. Benessere come *bon vivre*, che passa attraverso la bellezza del luogo, l'eccellenza e la genuinità del cibo, il rispetto e l'attenzione per l'ambiente. In definitiva, la seduzione dei cinque sensi...

È il concetto olistico della cura di sé: 'bene-essere' come armonia di corpo, mente e spirito. Quasi tutte le strutture del consorzio Umbria Benessere sono immerse in magnifiche tenute nel silenzio della campagna umbra,

*level and innovation of the equipment provided, services and location attractiveness, as well as hospitality, good cuisine, nature and landscape. The intention is to offer all-round wellbeing understood as a philosophy and style of life. Wellbeing, like bon vivre, that includes the beauty of the location, the excellence and genuineness of the food, respect for and care of the environment. In short, the seduction of the five senses...*

*It is the holistic concept of self-care: a body, mind and spirit in harmony. Almost all the hotels in the Umbria Benessere consortium are immersed in the silence of magnificent estates in the Umbria countryside, but also a short distance from the loveliest art cities. Dedicated to the slow art of life in a charming rural atmosphere, these large oases of peace are temples to hospitality: ancient abbeys, castles, noble palazzos, evocative hermitages that have been skilfully restored and are now open to the public. There are also rustic farmhouses that have maintained their warm atmosphere of the past, or elegant country houses with a mixture of antique furnishings and new interpretations of design.*

*For the guests there are hot springs, spas, sport and nature, typical products and good wine for psychophysical wellbeing that includes the pleasures of the palate. The farms that host the wellbeing residences also have many animals that live in the semi-wild state and provide meat and milk of excellent quality.*

*There are cooking courses and convivial dinners with produce from the organic vegetable garden. There are walks, bicycling and horse riding along the ancient paths of the Franciscans, through centuries-old olive groves and lush woodland, the habitat of foxes, squirrels, porcupines, falcons and deer. In the peace of these locations in contact with breathtaking nature it is possible to perceive the sacred dimension of existence. An experience that is not necessarily religious, but eminently human. It's true: in Umbria you can still listen to the silence.*

ma a due passi dalle più belle città d'arte. Grandi oasi di pace dove si pratica la *slow art of life* in un'atmosfera rurale piena di fascino, sono degli autentici templi dell'accueil: antiche abbazie, castelli e palazzi gentilizi, suggestivi romitori che oggi, grazie a sapienti restauri, si aprono al pubblico. Ma anche più rustici casali che hanno conservato le calde atmosfere d'antan o eleganti country house che mixano arredi del passato e nuove interpretazioni di design. A disposizione degli ospiti, terme e SPA, sport e natura, prodotti tipici e buon vino per un benessere psicofisico che non dimentica di solleticare pure il palato. All'interno delle fattorie dove sorgono le residenze del benessere si allevano in modo naturale tanti animali che crescono allo stato brado e regalano carne e latte di eccellente qualità. Si preparano corsi di cucina e cene conviviali con i prodotti dell'orto biologico. Si organizzano passeggiate a piedi, in bicicletta e a cavallo lungo antichi sentieri francescani, negli uliveti secolari e nei boschi rigogliosi dove vivono volpi, scoiattoli, istrici, falchi, daini, caprioli. E nella calma di questi luoghi, a contatto con una natura mozzafiato, si percepisce la dimensione sacrale dell'esistenza. Un'esperienza non necessariamente religiosa ma eminentemente umana. In Umbria, davvero, si può ancora ascoltare il silenzio.



**Move: la vacanza in cofanetto**

È nata "Move. Emozioni da vivere", una gift experience sul concetto di vacanza in cofanetto, basata sulla filosofia del benessere a 360 gradi con diversi pacchetti turistici, anzi "cofanetti", da regalare. Per vivere esperienze ad alta tensione sensoriale. Non solo in Umbria ma in tutta Italia. Info: [www.specialmove.it](http://www.specialmove.it)

**Move: gift-wrapped holidays**

"Move. Emozioni da vivere" is an experience based on the concept of gift-wrapped holidays and a philosophy of all-round wellbeing. Different tourism packages can be gifted for highly sensory experiences. Not just in Umbria, but all over Italy. Info: [www.specialmove.it](http://www.specialmove.it)