

## Milano

L'hotel che aiuta a rigenerarsi  
Con il metodo Zeki



Nasce proprio nella frenetica Milano il metodo «wellbeing» attraverso il potere rigenerante della bellezza. Lo propone l'Hotel Spadari, 4 stelle nel cuore di Milano, che punta tutto sull'effetto benefico di un'immersione nell'arte, tra quadri e sculture. Secondo una recente ricerca inglese condotta da Semir Zeki (esperto di neuro estetica alla University College London) l'arte ha la capacità di attivare le specifiche aree legate al piacere presenti nel cervello, provocando sensazioni di appagamento fisico e psicologico con ricadute positive anche per la salute. L'hotel milanese, di proprietà della famiglia Marzot (la stessa dell'Hotel Duca di York Milano e del Turin Palace di Torino) è stato concepito come una

«Galleria contemporanea: gli spazi comuni e le 40 camere sono realizzazioni di giovani artisti contemporanei che convivono insieme a opere di Paladino, Sandro Chia, Giò Pomodoro, Valentino Vago, Martin Disler, Mario Schifano, Katharina Grosse. L'idea è quella di riposare in una delle camere con vista sulle guglie del Duomo e con alle pareti quadri e dipinti d'autore, oppure di fare la prima colazione guardando l'affresco di Valentino Vago, o dedicarsi una pausa relax nella sala lettura davanti al camino di Giò Pomodoro. Le recensioni danno ragione alla «formula»: per gli utenti di Booking l'hotel è «eccellente» e conquista un 9 (Via Spadari 11, www.spadarihotel.com, da 280 euro a notte).

## Le città più economiche in Europa

Rank	Ricerca della banca di investimento Ubs (2016)	Classifica dell'Associazione europea dei saccopelisti	Ricerca del network ferroviario/biglietti under 26 (itinerario europeo Interrail.eu)
1	Sofia	Sofia	Sofia
2	Kiev	Cracovia	Cracovia
3	Bucarest	Bucarest	Bucarest
4	Praga	Belgrado	
5	Riga	Budapest	

## 45 dollari

Il costo medio al giorno a Sofia con notte in ostello, due biglietti per i mezzi pubblici, 3 consumazioni, 3 pasti budget

Fonte: Backpacker Index 2017

## 85%

La percentuale di alloggi turistici che risulta già occupata per l'ultimo weekend di giugno sia a Lecce che a Catania

## 1.390 euro

Il costo a persona del pacchetto 10 notti di «Tuttaltromo(n)do» per Panama e Colombia (voli intercontinentali esclusi)



in Italia sono finite sul podio del risparmio due regine del barocco, Lecce e Catania: due mete, guardacaso, prese d'assalto durante l'estate. Nella città del Salento che nel 2016 ha registrato il maggior numero di arrivi e presenze turistiche rispetto a tutte le altre città del Sud (seconda solo a Napoli), un gruppo di otto persone può affittare una casa vacanza per un prezzo medio di 249 euro. A Catania si può invece dormire a partire da 50 euro a notte, mentre il prezzo medio degli alloggi turistici con una capienza di otto persone si attesta a 286 euro (36 euro a testa): ben l'87% degli alloggi è già prenotato per l'ultimo weekend di giugno.

Per chi sogna mete più esotiche le offerte non mancano: Colombia e Panama sono le mete della proposta di Tuttaltromo(n)do pensata per chi ha pochi giorni a disposizione (il tour è da 10 notti) e parte da 1390 euro a persona, voli intercontinentali esclusi (www.tuttaltromondo.com). Persino le Maldive diventano possibili: il nuovo resort kid-friendly Kandima nell'atollo di Dhaalu, a 30 minuti di volo dall'aeroporto internazionale di Male, propone alloggi a partire da 195 euro a testa in mezza pensione (www.kandima.com).

## I trucchi degli americani

Anche il New York Times, non più tardi di un mese fa, ha riflettuto sul tema «vacanze romane» in chiave risparmio. Gli americani, da sempre attratti dall'Italia, hanno rivisto e corretto la lista dei posti da visitare. Con un'accortezza su tutte: evitare le «dive» e andare alla scoperta delle emergenti. «Certo, c'è Roma e Capri. Ma l'Italia ha un sacco di altre regioni mozzafiato che non sono così note e più accessibili — ha scritto il quotidiano — Il Gargano in Puglia, per

## Economist

● La ricerca 2017 sul costo della vita curata dal settimanale economico inglese (basata sul costo di 160 beni) indica come città più economica del mondo **Almaty** (Kazakistan) seguita dalla capitale nigeriana, **Lagos** e in terza posizione l'indiana **Bangalore**. Chiudono la top five dell'*Economist* **Karachi** in Pakistan e un'altra città indiana, **Mumbai**

esempio, è una buona alternativa alla Costiera Amalfitana, e al nord Bergamo ha un patrimonio culturale da scoprire, risparmiando anche il 30 per cento». I trucchi proposti dal *New York Times* sono validi anche per gli italiani in viaggio all'estero. Tra le strategie c'è quella di prendere una guida che è anche un driver: «pochi viaggiatori sanno che possono dimezzare i costi con il tour manager, che è una guida ma an-

## Sacco a pelo

I dati provengono dal Backpacker Index 2017, l'associazione dei saccopelisti

che un autista». Se si viaggia in gruppo affittare una villa è la soluzione più economica della pensione. «Con il vantaggio che probabilmente avrete una piscina». Per mangiare il segreto è copiare i locali: prima di sfogliare le guide, è meglio chiedere al tassista dove va a cena fuori.

**Fabrizio Guglielmini**  
**Michela Proietti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## La mia Liguria naturalmente!

### Scopri i Parchi Naturali della Liguria.

Scegli una vacanza all'insegna del benessere, della natura, del divertimento all'aria aperta. Scopri il programma di tutte le iniziative dedicate su [www.beactiveliguria.it](http://www.beactiveliguria.it)

#lamialiguria

chiedono di vedere la casa di Terence Hill o di assaggiare i suoi «cappelletti», la risposta umbra ai tortellini. I migliori sono quelli fatti a mano da Elisa Ramacci al Bosone Garden, ristorante in centro storico di tartufi e paste fresche, amato da Bruno Conte e Lino Banfi, che qui sono di casa.

Tra Spello ed Assisi questo è il periodo in cui lungo i pendii del Monte Subasio si vedono colonie di persone raccogliere fiori: le signore più anziane trascorrono le serate nei pianterreni, separando i petali in base ai colori e tritando le erbe profumate. Sono i preparativi per l'infiorata di Spello (17-18 giugno), in cui la città viene tappezzata di mosaici e quadri fatti di petali.

È luglio il mese più vivace: Umbria Jazz (7-16 luglio) forse non è il momento ideale per

vedere le bellezze artistiche di Perugia, con il suo Collegio del Cambio affrescato dal Perugino, ma è un momento di euforia cittadina. La sosta gourmet è nel nuovo «Società Anonima», in via Bartolo: nella vecchia fabbrica del ghiaccio ora si servono uova in salamoia e gnocchi ripieni d'agnello.

Gli indecisi hanno vita difficile: Umbria Jazz, per un'inusitata tradizione, si sovrappone al Festival dei Due Mondi a Spoleto (30 giugno-16 luglio). Il culmine si raggiunge con le serate finali, due eventi artistici e mondani che dividono l'Umbria tra jazzisti e appassionati di classica. Chiuso un festival ne inizia un altro: dal 22 luglio a Solomeo c'è la Filarmonica e la Festa Rinascimentale, in costume d'epoca.

**Michela Proietti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA