

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

# Viviversani

& BELLI

## YOGA A 50 ANNI

*gli esercizi contro  
i primi "acciacchi"*

## *parti con le amiche?*

SCEGLI CON NOI IL TUO  
TIPO DI VACANZA IDEALE

## ZANZARE

*dagli zampironi  
ai cerotti: come  
difendersi quest'estate*

## *mal di testa*

SE VIENE AI BAMBINI  
PROVA CON LA  
MEDICINA DOLCE

*vendere oro*  
È DAVVERO  
CONVENIENTE?

## *la dieta*

## *su misura per te*

SEGUI LO SCHEMA  
ADATTO AL TUO  
GRUPPO SANGUIGNO

## RENI E CUORE

*con i calcoli si rischia  
anche l'infarto?*

## *solari low cost*

SPENDENDO MENO DI 15 EURO

Anno 22 - numero 27 - 5 luglio 2013 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI





# in viaggio *con le amiche*



Basta un weekend "in rosa" per fuggire da marito e figli, e ritrovare se stesse. Sì, partiamo!



## Non solo single

Che siano single, fidanzate, sposate o già mamme, per molte donne il desiderio di staccare dalla routine quotidiana è forte, soprattutto per chi ha famiglia e vuole ritagliarsi degli spazi per sé approfittando di una vacanza. «Viaggiare con le amiche non è una prerogativa esclusiva delle single» spiega Isa Grassano. «Si può viaggiare con le proprie amiche a qualsiasi età e con qualsiasi tipo di situazione sentimentale o familiare. L'importante è non avere rimorsi e rimpianti: non c'è niente di male a ritagliarsi uno spazio di una o due settimane da trascorrere con le proprie amiche di sempre ed è bene che il partner lo accetti e non lo faccia pesare».

Cresce la voglia di viaggi solo al femminile, alla Thelma e Louise (ma senza finale tragico!). Il mercato turistico si è adeguato e sono tante le proposte "in rosa", dai tour alle vacanze relax fino anche alle proposte più avventurose. Le donne, infatti, a tutte le età, non rinunciano a stare insieme, senza rimpianti nel lasciare a casa il fidanzato, il marito o i figli. Qual è il significato di questo fenomeno? E che cosa bisogna sapere prima di affrontare un viaggio del genere? Vediamolo insieme.

**le donne condividono  
di più le emozioni,  
per questo amano  
viaggiare in gruppo**

## 1,4 milioni di italiane

Staccare per una o due settimane circondate dalle amiche di sempre, "dimenticando" il proprio compagno o i propri figli. È questo il desiderio di 6 donne italiane su 10 secondo Meta comunicazione, un dato confermato anche dalle ultime statistiche del Touring club italiano, secondo il quale il fenomeno dei viaggi di sole donne è cresciuto negli scorsi anni del 70%, fino ad arrivare a quota 1,4 milioni di viaggiatrici, dalle più giovani alle madri di famiglia, fino alle nonne.

■ Perché le donne di tutte le età sognano di fare un viaggio con le proprie amiche? Ce lo spiega Isa Grassano, autrice del libro "In viaggio con le amiche". «Tra amiche si crea un'atmosfera di condivisione, sia nell'organizzazione del viaggio sia durante la vacanza e anche quando è terminata. Le donne sanno condividere più degli uomini: nella stessa stanza d'albergo possono scambiarsi trucchi e abiti, ma anche le sensazioni che il viaggio ha suscitato. D'altronde, basta chiedere a qualsiasi donna che ricordo ha della vacanza con le amiche per aprire un vaso pieno di emozioni».

## ANCHE "IN SOLITARIA"

Viaggiare in rosa sì, ma da sole. Sono sempre di più le donne che viaggiano da sole, per vacanza o per lavoro, come racconta anche l'ultimo film di Maria Sole Tognazzi "Viaggio sola". Un modo per mettersi in gioco, per affrontare le proprie paure e anche per fare nuove amicizie, incontrando persone nuove in tutto il mondo. Viaggiare da sole, infatti, può indurre anche le persone più timide ad aprirsi e socializzare più facilmente che nella vita di tutti i giorni.





## Alla scoperta delle mete per l'estate 2013

In queste settimane fervono i preparativi per le vacanze. Per chi ha deciso di partire con le proprie amiche, ecco alcune mete da non perdere per l'estate 2013 consigliate da Isa Grassano.

### Per le single

**La spiaggia delle donne:** i Bagni Adolfo 97 di Riccione sono ormai famosi per la loro gestione tutta la femminile dal 1946. Qui le donne ricevono un trattamento di favore: lettini emozionali, aperitivi, massaggi, perfino corsi di piadina romagnola. E per chi è a caccia di avventure c'è il braccialeto single free: rosso per lei che cerca lui, blu per lui che vuole una lei, bianco per chi ricerca avventure dello stesso sesso.

**Avventure hot:** in cerca di un accompagnatore? Allora la Giamaica è il posto ideale, meta preferita tra le donne che vogliono trascorrere una vacanza all'insegna dell'eros. Sulle spiagge non è difficile trovare giovani belli e aiutanti, con la formula "rent a rasta", sono disposti a offrirsi come guide turistiche, body guard, personal shopper...

### Per le più avventurose

**Emozioni ad alta quota:** buttarsi a 120 chilometri orari a 400 metri di altezza con il volo dell'Angelo, che collega Castelmezzano (Pz) con Pietrapertosa svelando un paesaggio mozzafiato. Un'esperienza da condividere con l'amica del cuore con il volo in coppia, dove l'unico limite è quello di non superare i 150 chili in due.

**Un gelido bagno femminista:** un tempo dal Forty Foot Pool, un promontorio nella baia di Sandycove (Irlanda), potevano tuffarsi nelle acque solo gli uomini. Oggi un costume nero a pois bianchi steso ad asciugare ricorda le battaglie femministe delle dublinesi, che consentirono l'accesso anche alle donne negli anni Settanta.

### Per le mamme che vogliono staccare

**L'hammam al femminile:** Hammam Alma nasce a Torino da un'idea dell'associazione multiculturale femminile, Alma Terra, dedicata al benessere del gentil sesso. Qui si possono organizzare anche rigeneranti addii al nubilito e iniziative per bimbe, adolescenti e donne incinte.

**Yoga sui monti:** nella valle dello Stubaital, nel Tirolo austriaco, è possibile rigenerarsi con lo yoga in alta montagna. Vicino alla cascata Grawa, su una piattaforma panoramica a 3mila metri sospesa tra rocce, ghiacci, boschi e pascoli si può seguire un corso di tre giorni.

### Per le signore più agée

**In convento con le suore:** buon cibo, ottima ospitalità per la notte e prodotti artigianali. Non si tratta di un agriturismo di lusso ma i conventi di suore come le Orsoline di Ortigia (Siracusa) che hanno dato vita alla Domus Mariae benessere, dove ai trattamenti spa è possibile coniugare la preghiera insieme alle sorelle, oppure le religiose di Sant'Antonio Abate a Norcia (Perugia) che, oltre al tartufo, offrono i frutti del loro orto o il loro miele.

**Il lago in rosa:** a Zurigo, sulle rive del fiume Limmat o lungo il lago, non è difficile trovarsi di fronte a stabilimenti balneari esclusivamente pink. Si va dal fluviale Frauenbad, dove l'accesso è consentito solo a piedi nudi, a quelli lacustri Seebad Utoquai e Seebad Enge, con aree dedicate alle donne e altre miste.



### ALCUNI SITI UTILI

▶ [www.amichesperte.it](http://www.amichesperte.it): basta indicare che tipo di vacanza si vuole fare e aspettare che qualcun'altra si aggregi. ▶ [www.donneconlavaligia.it](http://www.donneconlavaligia.it): per donne amanti del viaggio. Tra i consigli, anche come preparare un bagaglio perfetto ▶ [www.eliotropica.it](http://www.eliotropica.it): offre consulenze per viaggi al femminile. ▶ [www.permesola.com](http://www.permesola.com): per chi cerca una compagna. ▶ [www.motocicliste.net](http://www.motocicliste.net): l'ideale per le centaure.

## l'intervista

### ALLA PSICOLOGA



«In aumento anche chi viaggia da sola»

Che cosa spinge una donna a mollare tutto e a partire con le amiche o, sempre più spesso, da sola? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Francesca Di Pietro, psicologa a Roma.

#### Perché alle donne piace tanto viaggiare con le amiche?

C'è grande spirito di condivisione, della propria vita e delle proprie emozioni. Però è bene fare una distinzione tra la fuga di un weekend e un viaggio vero e proprio. Di solito con le amiche si tende a ritagliarsi dei viaggi brevi, per dedicarsi al relax e allo shopping, cambiando il contesto ma facendo tendenzialmente ciò che si fa a casa, dall'aperitivo alla discoteca. Fare un viaggio insieme, magari dall'altra parte del mondo, è più difficile: spesso con le amiche condividiamo solo una parte della nostra vita e quando ci ritroviamo a dividere l'intera giornata possono crearsi delle incomprensioni.

#### Sono in aumento anche le donne che scelgono di partire da sole...

È un fenomeno che in Italia sta crescendo, anche se rispetto al resto d'Europa siamo in ritardo. Tutto dipende dal pregiudizio che vuole la donna fragile dipendente dall'uomo. Chi viaggia sola non significa che non abbia legami: si tratta di donne che possono avere alle spalle una relazione stabile, anche se difficilmente hanno figli. Oggi, anche per un fatto pratico, la mobilità vacanziera si è spostata su periodi dell'anno non canonici, durante i quali è più difficile trovare dei compagni di viaggio. Spesso si ha paura di partire da soli, ma chiunque prova questa esperienza difficilmente torna indietro.

#### È importante la motivazione quando si parte?

Di solito si scappa da qualcosa o si va a ricercare qualcosa. Quasi sempre alla base c'è la sensazione che la propria vita non abbia senso, un'insoddisfazione che può dipendere per esempio da un lutto, un amore finito ma anche dal rendersi conto che si è privilegiato sempre la carriera e poco se stesse. Viaggiare in solitaria aiuta a lavorare con noi stessi e a riscoprirsi, ad aggiustare un qualcosa che in noi si è rotto. Le donne sono ancora una minoranza per via del loro ruolo nella nostra società che è molto strutturata secondo regole precise. Per questo, lo shock culturale può essere molto forte.

Servizio di Alessia Lucchese.