



IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

IO DONNA

www.iodonna.it

Il mare si fa in 3
DETOX A PROCIDA,
GOURMAND
A RAVELLO,
ADRENALINICO
A MAIORCA

Neo-performance
LA DANZA AI TEMPI
DI FACEBOOK

Moda
PASSA CON IL ROSSO,
CON IL GIALLO E...

Elizabeth Banks

*Ero povera e ora faccio film, anche per i soldi.
Sono diventata madre grazie a un'altra donna.
Ma le emozioni sono le mie: con un figlio
la tristezza è più forte, la gioia è più intensa*

RCS

RCS MEDIA GROUP S.p.A. N. 28 SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 7 LUGLIO 2012 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353/03 CONV. L. 46/04, ART. 1 C.1. DCB MILANO
CORRIERE DELLA SERA (€ 1,20) • IO DONNA (€ 0,50 € 0,30) € 1,50 NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 • IL PREZZO DEL QUOTIDIANO



CHE MARE C'È

Vacanze unplugged nell'isola verace. Energetiche nella culla del freeclimbing a picco sull'acqua. Gourmand, cucinando con vista sul blu. Perché non si può vivere solo di lettino, bagni e happy hour...

di Silvia Ugolotti

Giuseppe Greco / Sime

Procida

«Su per le colline verso la campagna, la mia isola ha strade solitarie chiuse fra i muri antichi, oltre i quali si stendono frutteti e vigneti che sembrano giardini imperiali. Ha varie spiagge dalla sabbia chiara e delicata, e altre rive più piccole, coperte di ciottoli e conchiglie...». Così Elsa Morante descrive *L'isola di Arturo*, Procida, una manciata di chilometri di terra vulcanica a 35 minuti di aliscafo da Napoli. Un altro mondo, rifugio di marinai e pescatori, un entroterra intatto e fondali dove è tornata a fiorire la posidonia. Senza lusso né glamour, solo natura e il piacere delle piccole cose, preziose per chi sa apprezzarle. A Procida ci si rilassa in spiaggia o passeggiando lungo le coste alte e frastagliate coperte di verde, o per le vie strette e tortuose del centro. Vicino al faro, il nuovissimo *Suite Hotel & Spa* è il nuovo must to go dell'isola. Un vero e proprio rifugio rigenerante circondato da cinquemila metri quadrati di macchia mediterranea fra alberi d'ulivo, limoni e bouganvillee. Gli ospiti si dividono tra le 15 suite dal design minimal, nel risto bar e nella spa dove ci si dedica invece a massaggi beauty e relax. Non prima di aver preso bici e barche a noleggio per immergersi nella bellezza della natura mediterranea. Ed è proprio il Mediterraneo a dettare le ultime tendenze della remise en forme questa estate. Dove gli ingredienti della natura combinati ad arte con tecnica e manualità regalano pause detox e rigeneranti il cui beneficio dura a lungo. A La Suite, il limone fa da fil rouge al percorso benessere: s'inizia con uno scrub agrumato e si continua con massaggi viso e corpo vitaminici e antiossidanti.

Detossinante

Maiorca

Mondane o solitarie che siano, le spiagge e le baie di Maiorca hanno una cosa in comune: sono scenografiche. Nel loro alternarsi di angoli inaccessibili da terra, scogliere a picco, fiordi profondi coperti di pinete, sono lo spot ideale per chi ama spericolate emozioni al sapore di sale. È qui che si organizzano giornate e corsi di *deep water soloing*, l'ultima frontiera del freeclimbing a picco sul mare. Un'arrampicata libera senza altra sicurezza che l'acqua. Basta rivolgersi al Mallorca Climbing Camps per partecipare, accompagnati da guide e istruttori specializzati che insegnano a sfidare la natura, rispettandola, e a superare i propri limiti per imparare qualcosa in più di sé. Sono almeno nove le rocce perfette, quelle che coniugano la bellezza del paesaggio con la pendenza giusta. Molte delle pareti

sono sulla costa est. È qui il suggestivo fiordo di Cala Figuera con il porto peschereccio incorniciato da case imbiancate. In questo tratto tra Porto Colom e Porto Cristo, si concentra una scelta di spiagge bellissime in fondo alle cale ombreggiate. Da non perdere, i calanchi naturali di Cala Estany e Cala Anguila, vere e proprie piscine di acqua turchese, circondate da rocce chiare. Dopo il mare, quattro passi a Palma: mondana e cosmopolita, ha interessanti boutique e negozi di antiquariato per lo shopping e la bellissima cattedrale gotica, da vedere. Oppure, per un'immersione nell'architettura e nella storia maiorchina c'è la *Ruta de los Patios de Palma* (palmademallorca.es), una passeggiata che introduce nei patii delle case signorili in alcuni barrios del centro storico. **Adrenalinico**

Ravello

Per il jet set degli anni Sessanta era la regina dei fornelli. E ancora oggi è una delle più ricercate attrazioni di Ravello, acclamata da *Food & Wine*, amata da Jamie Oliver & Co. Mamma Agata, che ha fatto assaggiare al meglio di Hollywood il top della tipicità campana, apre la sua cucina a chi vuole scoprire i segreti, in tavola, della più saporita semplicità. Schietta e mediterranea. Dalle frittelle ai fiori di zucca alla parmigiana di melanzane, alla torta di limone di cui Humphrey Bogart andava pazzo. Le *Cooking Class* (3 ore di trucchi svelati e tecniche per imparare piatti semplici usando ingredienti genuini e assolutamente locali) si tengono nella sua casa, la stessa dove la famiglia vive da oltre duecento anni. Lezioni condite di aneddoti e curiosità: dall'appetito famelico di Elizabeth Taylor alla passione di Jackie Kennedy per gli spaghetti, alle abbuffate di Federico Fellini di pasta e fagioli. Mamma Agata insegna e racconta e, dopo il training, apparecchia il pranzo in terrazza, con vista sul blu. Quel mare della divina Costiera Amalfitana che si candida a diventare Riserva Mondiale della Biosfera. Una ragione in più per trascorrere le vacanze, quest'estate, in una delle mete italiane più famose al mondo, con borghi a picco sul mare, scogliere e paesaggi incantevoli. Meta ideale per respirare antiche atmosfere, godere della perfetta fusione tra mare, cielo e terra. A Ravello, la città della musica e di Wagner, si può visitare Villa Rufolo, dove si dice Wagner compose il Parsifal, o la novecentesca Villa Cimbrone, buen retiro di Greta Garbo. Ad Amalfi, repubblica marinara con la splendida Piazza del Duomo e le colorate viuzze del centro, si fa spesa on the road sulle bancarelle improvvisate di frutta, salumi e bottiglie di limoncello casalingo. **Goloso**



Sopra, a scuola di cucina amalfitana da mamma Agata, a Ravello. Nella pagina accanto, una "piscina" d'acqua turchese tra le rocce, a Maiorca.



Dormire, mangiare e fare. Tre mete, tre indirizzi

PROCIDA

DORMIRE

Hotel & Spa La Suite

Via Flavio Gioia 81 bis
Tel. 081 8101564
lasuiteresort.com
Doppia da 150 euro.
Piccolo, contemporaneo, detox

MANGIARE

La Pergola

Via Vincenzo Rinaldi 37
Tel. 081 8969534
lapergolaaprocida.it
La cucina casalinga si gusta in giardino

FARE

Bottega Creje

Via Marina Corricella 60
Tel. 081 8101865
Shopping creativo

MAIORCA

DORMIRE

Puro Hotel

Montenegro 12, Palma
Tel. +34 971 425 450
purohotel.com
Doppia b&b da 140 euro.
Fresco design

MANGIARE

Jaume

Deià
Tel. +34 971 639 029
Cucina maiorchina d'autore

FARE

Mallorca Climbing Camps

Tel. +34 970.319.1084
mallorcaclimbingcamps.com
Da 450 euro al giorno.
Adrenalina allo stato puro

RAVELLO

DORMIRE

Torre Dello Ziro

Via delle Cartiere 6
Tel. 089 873503
torredellozirono.com
Doppia b&b da 110 euro.
Semplicità (e che vista!)

MANGIARE

Villa Maria Hotel & Ristorante

Nel centro storico
Tel. 089 857255
villamaria.it
Il ristorante di Villa Maria nasce, come l'albergo, nel 1934 con nonna Orsola ai fornelli.
Piatti regionali e locali rivisitati con sapienza

FARE

Mamma Agata

Tel. 089 857019
mammaagata.com
Prezzo: 230 euro a persona per 3 ore di lezione e pranzo.
Cooking class al sapore di mare