

Un weekend detox di relax, eccellenze gastronomiche e bellezza tra Pisa e dintorni



di Francesca Spanò | @francynefertiti

La **Toscana** riempie il cuore con verdi colline baciata dal sole, borghi romantici e atmosfera senza tempo e un **weekend** di fine autunno alla scoperta delle sue meraviglie è sicuramente quello che ci vuole per staccare la spina dallo stress quotidiano. Meglio ancora se ci si concede anche del **relax**, in una delle strutture storiche più eleganti e ricche di trattamenti benessere innovativi: [Bagni di Pisa](#). A qualche ora in giro tra monumenti e sessioni di shopping, insomma, si può associare un programma ben strutturato alle terme alla ricerca del proprio equilibrio psicofisico per affrontare meglio il ritorno alla vita di tutti i giorni.

Un tour tra Pisa e San Miniato



Non è solo la città della Torre Pendente, ma di sicuro quella è l'attrazione di valore inestimabile che attira ogni giorno centinaia di turisti da tutto il mondo a **Pisa**. Un itinerario in questo incredibile luogo, mostrerà scorci insoliti che valgono almeno una giornata di scoperta. Sicuramente si inizia da **Piazza dei Miracoli e dalla Torre di Pisa**, ovviamente con il must di tutte le foto in posa possibili e immaginabili. Dopo il momento ludico diviso tra stupore e divertimento, il tour prosegue verso la vicina **Cattedrale e il Battistero** e lungo il perimetro della piazza, si potrà dare una occhiata al **Museo dell'Opera del Duomo, al Camposanto e al Museo delle Sinopie**. Scarpettine comode ai piedi e, si spera, almeno un tiepido raggio di sole e si prosegue costeggiando l'Arno fino all'antico **Palazzo dell'Orologio, Palazzo della Carovana e Piazza dei Cavalieri**, ex centro del potere cittadino. Ovviamente Pisa è molto altro, ma per chi ha poco tempo, questo è un primo itinerario veloce per avere un'idea chiara di quali capolavori conservi tra le sue vie.



Per chi poi adora i borghi silenziosi e romantici, tra Firenze e Pisa, il posto giusto da visitare è **San Miniato**. Tra le sue botteghe tipiche e palazzi di notevole importanza artistica, ha saputo negli ultimi anni assicurarsi un posto d'onore anche nella raccolta del **tartufo bianco**, tipico in questo territorio e la cui produzione si conosce sin dall'epoca etrusco-romana. Di recente si è tenuta la 47esima Mostra di tale eccellenza culinaria con tre weekend a tema, il primo dedicato alla via Francigena di cui San Miniato era una tappa dal Medioevo, il secondo all'Europa e il terzo agli eventi gastronomici che hanno permesso al suo nome di farsi conoscere ben oltre i confini regionali e nazionali. La cittadina è legata al nome del martire Miniato e il suo **castello** risale al 962, quando ne ordinò la costruzione l'imperatore Ottone I°. Qui soggiornarono anche Federico Barbarossa e Papa Gregorio V. Bellissima la Rocca di Federico II, completamento del complesso difensivo della fortezza, con la torre di San Miniato, simbolo locale. Tra le altre peculiarità da comprendere certamente in questa passeggiata, la **Cattedrale**, che risale al 1200 con la facciata decorata con una serie di dischi di ceramica a riprodurre la disposizione delle stelle nelle costellazioni di Orsa Maggiore e Minore, il **Convento di**

San Francesco e la chiesa di Santo Stefano e San Michele. Un vero gioiello che non tutti conoscono di San Miniato, è il **Palazzo Comunale** di origine trecentesca. All'interno, al fronte moderno si contrappongono diverse partiture dipinte e due lapidi legate al ricordo della strage del Duomo di San Miniato.



L'arrivo a San Giuliano Terme



La storia di questo luogo, il cui nome si riferisce all'omonimo santo, è strettamente connessa alle terme. Proprio qui sorge una struttura che regala lustro a tutta la zona, [Bagni di Pisa](#). Nel Settecento era la residenza estiva del Granduca di Toscana, Francesco Stefano di Lorena, oggi resta un posto perfetto per riconnettersi con se stessi prima che con il mondo. Qui in un panorama di olivi e stradine piene di botteghe, scorre l'acqua calda di una sorgente naturale che nei secoli ha accolto e coccolato diversi personaggi importanti (da Lord Byron a Mary Shelley che pare che nella dimora abbia finito di scrivere il suo Frankenstein). L'hotel e spa d'eccellenza conserva il suo fascino dell'epoca con soffitti affrescati, eleganti arredi e alberi di limone. E, ancora, sale piscine, la grotta di sale e trattamenti termali e diverse sale per un numero considerevole di trattamenti di ultima generazione.

Il metodo EQUILIBRIUM: addio stress, benvenuta salute



Lo stress e le emozioni negative contribuiscono ad amplificare lo stato infiammatorio del corpo e, quindi, malesseri e malattie. Occorre riequilibrare il proprio stato psico-fisico e il programma **EQUILIBRIUM**, messo a punto da uno staff di medici, dietisti ed esperti dello staff dell'**Italian Hospitality Collection** che gestisce Bagni di Pisa, nasce proprio con questo scopo. Attraverso cure adatte (che variano da 3 giorni a 7 giorni) e conoscenze acquisite durante la permanenza in loco, è possibile adottare uno stile di vita diverso, più sano e più adatto alle proprie esigenze.



Si tratta di un percorso emozionale che guida chi lo segue verso una nuova consapevolezza di sé e del proprio corpo attraverso la natura, l'acqua termale, la musica e anche una dieta sana che non mortifichi però la voglia di gustare ottimi piatti di stagione. Ancora, viene riequilibrato il sistema nervoso autonomo e contrastato il processo infiammatorio, attraverso le tecniche di respirazione. Un approccio innovativo e certificato che fonda i suoi presupposti nella PNEI, la Psico Neuro Endocrino Immunologia la quale considera l'individuo nella sua interezza fisica e psichica, in perfetta armonia con l'ambiente circostante. Qualunque squilibrio provoca danni più o meno seri alla salute. Il team multidisciplinare di IHC formato da terapeuti, personal trainer, estetisti e tutor segue l'ospite anche quando torna a casa, per aiutarlo a mettere in pratica ciò che ha appreso. Nel percorso sono compresi: l'applicazione di fango termale, la cura termale, passeggiate nella natura, il movimento, una dieta equilibrata, il fitness di EQUILIBRIUM con un programma personalizzato, tecniche di rilassamento e controlli con il medico coach.

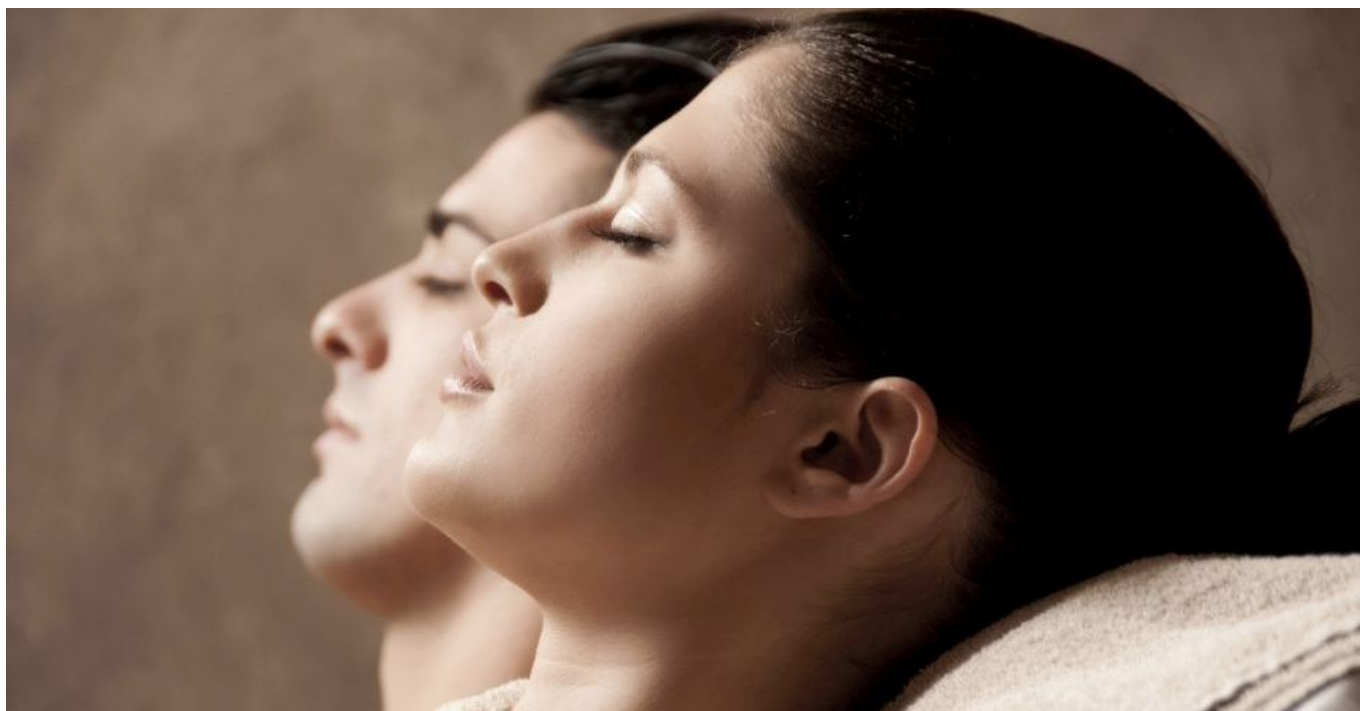


Photo Credit: Ufficio Stampa e Francesca Spanò

© TravelGlobe RIPRODUZIONE RISERVATA