

lonely  planet <sup>TM</sup>

# BENVENUTE

**VIAGGIO NELL'ANIMA FEMMINILE  
DELLA TOSCANA**

IN COLLABORAZIONE CON

 **TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA



**Regione Toscana**

# Viaggio nell'anima femminile della TOSCANA

## **Valorizzare l'imprenditoria e l'accoglienza turistica al femminile:**

questo si propone di fare **Toscana Promozione Turistica** attraverso il progetto "**Benvenute**", da cui mutua il nome la miniguia **Lonely Planet**. L'iniziativa, partita lo scorso anno grazie alla collaborazione di 150 persone, 145 delle quali donne, dedicata alle viaggiatrici di tutto il mondo, mira a confermare la centralità nell'offerta turistica toscana dell'attenzione al benessere dei propri ospiti, ma al contempo ribadisce l'importanza della conoscenza dei desideri di coloro che scelgono questa destinazione, con il fine di migliorare costantemente le esperienze. Quello delle donne è infatti un pubblico informato e attento alle piccole e grandi novità e in perfetta sintonia con alcuni valori quali autenticità e sostenibilità, da sempre tratti distintivi della Toscana, terra tradizionalmente sensibile ai diritti delle donne. Per sottolineare l'impegno preso su questo fronte, Toscana Promozione Turistica ha redatto una Carta dei Valori che mette insieme sei promesse fatte dagli operatori turistici.

Il manifesto si ispira anche ai principi di UN Woman e UNWTO, che individuano nel turismo al femminile un percorso per raggiungere gli obiettivi dell'Agenda 2030, in particolare per la parità di genere e l'emancipazione delle donne.

Questa miniguia racconta attraverso alcuni focus la Toscana, anche grazie all'esperienza diretta di donne che operano sul territorio.

# Cultura e patrimonio



Due parole che senza dubbio caratterizzano il territorio toscano fin da tempi antichissimi. **Terra etrusca**, la Toscana, terra di un popolo che aprendosi ai commerci nel Mediterraneo è entrato in contatto con culture capaci di produzioni artistiche raffinatissime, facendole proprie. Terra di curiosità e commistioni che hanno dato vita a capolavori come la **Basilica di Santa Croce** a Firenze, uno dei più splendidi esempi di gotico italiano. Terra di grandi famiglie di mecenati, come i **Medici**, che hanno raccolto collezioni strabilianti e hanno fatto in modo che tali collezioni rimanessero indissolubilmente legate al territorio toscano. In queste pagine scopriremo due delle eccellenze del patrimonio culturale toscano, raccontate dalle donne che se ne prendono cura.



Sopra:  
Parco Archeologico di Baratti e Populonia  
Alessandro Colle/Shutterstock

Sotto:  
Rosone della Basilica  
di Santa Santa Croce, Firenze.  
Jorisvo/Dreamstime.com

# Santa Croce

UN QUARTIERE E LA SUA CHIESA



Firenze e la Basilica di Santa Croce. Veryuzhskiy Ivan/Shutterstock

Il complesso religioso che dà il nome al quartiere di Santa Croce è il simbolo della conservazione della memoria e dei valori italiani.

Attorno al cenotafio di Dante, morto esule e con il cuore spezzato dal dolore per una riconciliazione mai avvenuta con la sua città, riposano italiani illustri che fanno di Santa Croce un libro del patrimonio immateriale del nostro Paese.

## BASILICA DI SANTA CROCE

Il 3 maggio 1294 Firenze e l'ordine francescano nella persona dell'architetto Arnolfo di Cambio posero la prima pietra di quella che tutt'oggi è la più grande chiesa francescana del mondo.

📍 **Santa Croce** fu consacrata 150 anni più tardi, nel 1443, con le splendide forme del gotico italiano che la caratterizzano ancora oggi. Da non dimenticare però che la facciata fu completata in stile gotico a metà Ottocento, proprio come quella di Santa Maria del Fiore.

## PANTHEON DELLE ITALICHE GLORIE

I primi a esservi sepolti furono i membri delle ricche famiglie del quartiere, che riposano sotto le 250 lastre tombali lungo la navata. Sono tutt'oggi calpestabili, a indicare l'umiltà dell'ordine francescano. Tra la fine del Trecento e il Quattrocento, furono progettate le

prime tombe monumentali per le personalità di spicco della città, forse commissionate direttamente dalla Signoria: Leonardo Bruni e Carlo Marsuppini, cancellieri della Repubblica. Iniziò così una stagione in cui le star dell'arte e dell'architettura contemporanea progettaronο i monumenti funebri dei più illustri fra gli uomini e le donne della patria: Vasari per la tomba di Michelangelo, Canova per Alfieri, e poi ancora Gioachino Rossini, Machiavelli, Leon Battista Alberti, Galileo Galilei, Ugo Foscolo che proprio nell'opera *Dei Sepolcri* nomina Santa Croce come 'tempio delle italiche glorie'. Nella lunghissima lista un posto anche per le grandi donne: il soprano Virginia de Blasis, la pittrice Ida Botti Scifoni, la pittrice Rosa Caiet Piattoli, Julie Clary e la figlia Charlotte Napoléone Bonaparte, il cenotafio della fondatrice dell'infermieristica Florence Nightingale, e la compagna di Vittorio Alfieri Luisa di Stolberg-Gedern.

## SINDROME DI STENDHAL

Santa Croce non è solo il pantheon d'Italia, ma anche quel contenitore di capolavori che ha portato Stendhal a provare l'esperienza emotiva che porta il suo nome: "Uscendo da Santa Croce, ebbi un battito del cuore, la vita per me si era inaridita, camminavo temendo di cadere". Sotto le architetture gotiche di Arnolfo di Cambio si elevano la perfezione rinascimentale della Cappella Pazzi, i grandi cicli affrescati di Giotto e della sua scuola, un'annunciazione e un crocifisso di Donatello, il cristo di Cimabue danneggiato dall'alluvione del '66, le ceramiche dei Della Robbia nelle cappelle medicee, e tanti altri capolavori dell'arte e del pensiero occidentale. Nelle pagine successive incontrerete l'intervista a **Cristina Acidini**, presidente dell'Opera di Santa Croce.



Interno della Basilica di Santa Croce.  
Kiev.Victor/Shutterstock®

## BOTTE DA ORBI

È uno degli avvenimenti più sentiti in città, che accende gli animi anche dei più pacati: il **calcio fiorentino** è una disciplina nata nel Quattrocento che si svolge sul sagrato della Basilica di Santa Croce e vede fronteggiarsi le squadre dei vari rioni. Quando sarete in zona, date uno sguardo ai due palazzi che sorgono più o meno a metà della piazza: sulla facciata hanno ciascuno un disco che segna la linea mediana del campo. Sono lì dal XVI secolo.



## DOPO IL TRAMONTO

Santa Croce la sera si trasforma in un frizzante rione in cui scoprire stilosi caffè e ascoltare buona musica. Iniziate il vostro tour ai piacevoli tavolini del **Caffè Sant'Ambrogio** o con un cocktail da **I Macci**, e poi spostatevi alle **Murate**, per fare due chiacchiere e ascoltare un concerto. Il cortile interno dell'ex complesso carcerario oggi ospita un centro di arte contemporanea, il **MAD – Murate Art District**. Dopo aver improvvisato qualche passo di danza in Piazza Santa Croce, andate in Via de' Benci, al **Mojo** o al **Soul Kitchen**.



## MOSAICI E TESSUTI

Nel trecentesco Spedale di San Francesco de' Macci, lo **Studio Musivo Lastrucci** lavora con tecniche rinascimentali pietre dure e semi preziose, creando opere a intarsio dalla bellezza onirica. Producono anche piccoli quadri, perfettamente trasportabili. I pezzi unici disegnati da **Carla Macis**, stilista eccentrica e talentuosa, sono una gioia per gli amanti del bel vestire. In questo piccolo showroom è esposto un campionario di abiti, camicie, gonne e pantaloni ispirati alla moda dagli anni '50 ai '60.



Dall'alto:

Il **calcio fiorentino** storico, noto anche come calcio in livrea o calcio in costume.

Gianni Pasquini/Dreamstime.com

Uno spritz al tramonto.

SunCity/Shutterstock

Statua di Dante

davanti alla **Basilica di Santa Croce**.

Paolo Gallo/Shutterstock

# Cristina Acidini

PRESIDENTE DELL'OPERA DI SANTA CROCE

**Cosa significa essere la presidente di un ente che custodisce un patrimonio così prezioso e variegato per la città di Firenze?**

Nata come fabbricera [l'ente che cura la gestione di beni i cui redditi sono destinati alla conservazione degli edifici sacri], [l'Opera di Santa Croce](#) si prende cura dell'intero complesso che dà il nome al quartiere: la basilica, i chiostrini, il museo sono fruibili dal pubblico d'intesa con la comunità dei frati minori conventuali che, nel nome di san Francesco, ancora tiene fede alla missione. È necessario un insieme di competenze, e per me si è trattato di un ritorno. Prima infatti ero consigliere, adesso come presidente ho un impegno e una grande opportunità di mettermi al servizio di un patrimonio straordinario. Un patrimonio creato nel segno della fede e della pietas delle famiglie, che nei secoli l'hanno costruito e abbellito, ma io come storico dell'arte ne vedo anche l'impatto artistico, basti pensare che qui abbiamo due cappelle affrescate da Giotto, tre monumenti di Donatello, e altri di Desiderio da Settignano.

**Come si intrecciano le due facce (religiosa e civile) di questo complesso?**

La Basilica di Santa Croce è il cuore del francescanesimo a Firenze, ma c'è spazio anche per sepolture civili come quella di Ugo Foscolo, per esempio. Percorsi religiosi e civili che si intersecano, esattamente come quelli di Michelangelo e Galilei. Vogliamo dare anche voce a personaggi meno noti,

che sono rappresentati con un monumento a Santa Croce, ma ugualmente straordinari, come Florence Nightingale, la progenitrice dell'infermieristica moderna. Abbiamo una responsabilità perché, diversamente da altre fabbricere, che si occupano solo dell'arte sacra, noi siamo anche chiamati a valorizzare monumenti che rappresentano ognuno il punto di arrivo di una storia: Dante, Michelangelo, Galileo, Rossini.





Lei ha anche altri incarichi a tutela del patrimonio artistico, quali? E quanto essere donna l'aiuta in questo contesto?

Mi occupo anche di altre istituzioni come la **Casa di Michelangelo Buonarroti**, con le testimonianze di Michelangelo e della sua famiglia, e della **Fondazione Longhi**, accademia di arte e disegno fondata da Giorgio Vasari nel 1563 per dare agli artisti un riconoscimento e uno status adeguati. Per la Fondazione Longhi porto avanti la promozione dell'arte contemporanea attraverso iniziative di artisti viventi, e la conoscenza dell'arte antica.

Organizzo convegni a più voci con storici dell'arte, umanisti, paesaggisti. Del resto la salvaguardia del patrimonio artistico è da sempre la mia missione primaria. Fino al 2014 sono stata responsabile dell'intero patrimonio artistico di Firenze: avevo la guida dei musei statali d'arte e la tutela di musei ecclesiastici, una duplice responsabilità. Poi il polo museale è stato disarticolato in unità autonome, ed è cambiata l'organizzazione. La mia è una grande responsabilità e sicuramente la sensibilità femminile è un valore aggiunto, provo a dare un tocco femminile, ma non troppo!



Dall'alto:  
Matrimonio della Vergine, affresco di Taddeo Gaddi, Cappella Baroncelli, Basilica di Santa Croce. Zatlatic/Dreamstime.com

Affresco in Casa Buonarroti, Firenze. Paolo Gallo/Shutterstock.com

Dettaglio dell'interno della Basilica di Santa Croce. Isogood\_patrick/Shutterstock.com

# Populonia

MILLENNI DI STORIA TOSCANA

Annidato su un promontorio che guarda al Golfo di Baratti, Populonia, 15 km a nord di Piombino, è un pittoresco borgo quattrocentesco che faceva parte del Principato di Piombino. Ma il borgo come lo vediamo noi oggi è solo la punta dell'iceberg di una terra che ha una storia millenaria. Le pendici del Promontorio di Piombino e la costa del Golfo di Baratti sono tutelate, dal 1996, dal Parco Archeologico di Baratti e Populonia, all'interno del quale sorgono necropoli monumentali e rari esempi di quartieri abitativi e industriali di epoca etrusca.



Vinhaber/Dreamstime.com

## GLI ETRUSCHI

Populonia era, in epoca etrusca, una delle 12 città stato, le città più potenti dell'Etruria, unite tra loro da un'alleanza politica, economica e religiosa. Era anche l'unica città della Dodecapoli costruita sul mare, e non per caso: Populonia era un importante centro industriale, in cui si lavorava il ferro, che arrivava qui sulle navi dall'Isola d'Elba. Scoprite la storia del popolo etrusco, che ha dato del bel filo da torcere ai romani, nell'area archeologica e nei musei di Populonia.

## PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA

Pressoché inesplorato fino alla seconda metà del Novecento, il [parco archeologico](#) conserva centinaia di tombe etrusche, cave, i resti di un quartiere minerario nel quale veniva lavorata l'ematite estratta nelle cave dell'isola d'Elba, e le rovine dell'acropoli, nel punto più

alto del parco, da cui si gode una splendida vista sul mare. Chi cerca un colpo d'occhio d'effetto sull'intero parco archeologico e sul mare si arrampichi in cima al promontorio, dove nacque il primo insediamento etrusco, cinto da spesse mura.

## MUSEO ARCHEOLOGICO DEL TERRITORIO DI POPULONIA

A fine Quattrocento gli Appiani costruirono una cittadella fortificata nel punto più alto di Piombino, a ovest del centro. Accanto alla loro residenza, demolita negli anni '50, fu costruita una cappella e un palazzo per il personale, **nel quale oggi sono collocate migliaia di reperti** trovati nell'area archeologica di Populonia. Concentratevi su alcuni pezzi imperdibili, come il mosaico dei pesci (II-I secolo a.C.) e il corredo della Tomba del Bronzetto dell'Offerente, con elaborati gioielli d'oro. Tuttavia, la star del museo è l'Anfora di Baratti, del IV secolo d.C., in argento a sbalzo decorata con 134 medaglioni raffiguranti divinità pagane legate al culto di Cibele. Rimase incagliata nelle reti di un pescatore nel 1968 e pare provenisse da Antiochia, in Turchia. Sarà impossibile staccarle gli occhi di dosso. Nelle pagine seguenti troverete un'intervista a Marta Coccoluto, responsabile del parco archeologico.

## SPIAGGE

La **Spiaggia di Baratti** ha una splendida, ampia insenatura, lunga e sabbiosa, con l'acqua bassa per molti metri. Superato poi il Promontorio di Piombino verso sud, la costa si distende fiancheggiata da boschi di pini e si apre il **Parco Costiero della Sterpaia**, un ecosistema di dune dorate delicato e prezioso.



Dall'alto:

Rocca di Populonia.

Stevanzz/Dreamstime.com

Museo Archeologico del Territorio di Populonia, Piombino.

Alex\_Mastro/Shutterstock

Pini marittimi nei pressi della spiaggia, Golfo di Baratti.

Stevanzz/Shutterstock

# Marta Coccoluto

RESPONSABILE DEL PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA

## Marta, quando ha scelto di diventare un'archeologa e perché?

Ad un certo punto si sono riannodati tanti piccoli, sottili fili dipanati nel tempo. Da bambina passavo ore sott'acqua a raccogliere sul fondale tessere di mosaico e frammenti di ceramica della villa dei Domizi Enobarbi all'Argentario, sommersa per metà. Sognavo di trovare qualcosa di straordinario. Poi la villa romana di Giannutri, con le sue colonne ancora in piedi intorno a cui fantasticare, raggiunta tante volte via mare: quel mare che ha sempre ispirato grandi storie e straordinari personaggi, un immaginario che è esploso dentro me con 'l'incontro' con l'*Iliade* e l'*Odissea*.

## Qual è stato il suo primo incontro con il parco archeologico?

Dal 1999 ho partecipato a tutte le campagne di scavo che l'Università di Siena conduceva sull'acropoli, per realizzare insieme a **Parchi della Val di Cornia** quella che di lì a una manciata di anni sarebbe diventata la seconda area del parco archeologico, dopo le necropoli nel 1998. Più tardi, inviai il mio curriculum per una posizione come coordinatore del parco. Avevo voglia di mettermi alla prova con il management culturale e capire come far arrivare al pubblico il lavoro dell'archeologo. Il curriculum si perse chissà dove nel sistema postale italiano. Lo consegnò mio padre a mano, dieci minuti prima della scadenza, dopo una corsa in auto. A luglio 2008 iniziai il mio lavoro

al parco archeologico. Ormai chi guida presidi culturali deve reinventarsi e trovare ogni giorno nuove strategie per raccontare il proprio sito.

## Quanto il fatto di essere anche una giornalista l'ha aiutata?

Molto. La lezione più importante che ho imparato dal giornalismo è mettermi dalla parte del lettore. Le persone vogliono essere sì informate e sapere, ma altrettanto desiderano sentirsi parte di una storia, protagoniste dell'esperienza culturale. Con il nostro lavoro di archeologi, nel parco dobbiamo essere capaci di parlare alla testa per arrivare al cuore. Il Parco di Baratti e Populonia è un luogo





## ANNA MARIA LUISA DE' MEDICI

### NUME TUTELARE DEL PATRIMONIO D'ARTE TOSCANO

magico che si narra da solo. La sua unicità geografica e paesaggistica costituisce un valore aggiunto rispetto alla grande ricchezza che custodisce. Credo non ci sia stato un solo giorno di lavoro in cui io non mi sia meravigliata della bellezza che mi circonda. Impossibile salire verso l'acropoli senza volgere lo sguardo al Golfo di Baratti e alle sue necropoli etrusche dall'alto, così come entrando a Baratti non sentirsi grati per gli alti pini modellati dal vento, custodi di tanta memoria. Una bellezza che implica una grande responsabilità per la sua salvaguardia.

**Il vostro è un pool prevalentemente femminile. Ci racconta il clima che si respira e che tipo di cooperazione è?**

Non credo nei modelli di leadership femminile presi a prestito dal mondo maschile. E cerco di portare avanti un femminile che pensi in grande, che creda di poter raggiungere traguardi sempre più importanti. Un femminile spogliato di quel senso di dovere e di sacrificio che spesso ci fa essere brave esecutrici, attente e scrupolose, ma stando al nostro posto. Cerco di incoraggiare il mio team, di infondere ambizione e mi piace vedere crescere le persone. Anche nei momenti di pressione, cerchiamo di lavorare con empatia reciproca, ascoltandoci, sostenendoci, cercando di migliorare insieme le nostre capacità organizzative e di pensare in grande.

“...o levare fuori della capitale e dello Stato del Granducato, gallerie, quadri, statue, biblioteche, gioje ed altre cose preziose [...] affinché esse rimanessero per ornamento dello Stato, per utilità del pubblico e per attirare la curiosità dei forestieri.”

Se la Toscana oggi è lo scrigno che custodisce un patrimonio artistico dal valore inestimabile, il merito è di Anna Maria Luisa de' Medici, ultima erede della casata granducale dei Medici e soprattutto colei che riuscì a legare indissolubilmente, non con la forza ma con la diplomazia, il patrimonio artistico di proprietà della famiglia alla città di Firenze. Conosciuta come l'elettrice palatina perché sposò nel 1691 Giovanni Guglielmo II di Wittelsbach-Neuburg (1658-1716), elettore palatino (uno dei membri a cui spettava l'elezione dell'imperatore del Sacro Romano Impero), a lei si deve la firma del Patto di Famiglia, il 31 ottobre 1737, un atto che regolò il passaggio del Granducato di Toscana alla nuova dinastia degli Asburgo Lorena. In controtendenza con la prassi dell'epoca, secondo la quale i beni della famiglia uscente venivano acquisiti dal nuovo casato, l'atto garantiva che i tesori artistici e culturali della famiglia non potessero mai essere ceduti o venduti, ma che fossero mantenuti in Toscana. Un esempio ineguagliabile di tutela del patrimonio artistico.

# Accoglienza iconica



Grazie alle spiagge di sabbia fine e dorata celebrate da decine di film, all'atmosfera perennemente vacanziera, alla radicata tradizione turistica che si declina sempre più verso il lusso e l'esclusività, la **Versilia**, di cui **📍Forte dei Marmi** è il cuore, rappresenta uno dei territori costieri più iconici della penisola.

Sopra: La spiaggia di Forte dei Marmi.  
Lorenzobovi/Dreamstime.com®

Sotto: Cabina di stabilimento balneare, Forte dei Marmi.  
Jborzicchi/Dreamstime.com®

# Forte dei Marmi

VACANZA PERFETTA



Forte dei Marmi. Federico Neri/Shutterstock©

L'atmosfera senza tempo delle stradine gremite di biciclette, la pulizia e l'eleganza di ogni spazio urbano, la vitalità del lungo pontile che si protende per più di 200 metri sul mare. E, soprattutto, la capacità del paese di rimanere fedele a se stesso, con la sacralità del **mercato del mercoledì** e le notti infuocate.

E poi c'è la spiaggia, ampia, profonda, con la superba vista sulle montagne. Sulla spiaggia del Forte sorge uno stabilimento balneare eccezionale, per eleganza e storia, **Alpemare**, di **Veronica Berti Bocelli** (nell'intervista).

## IL CUORE DEL FORTE

Il cuore di Forte dei Marmi è **Piazza Garibaldi**, dove ha sede l'indiscusso simbolo cittadino, il **Fortino**, voluto nel 1782 dal duca Leopoldo I di Toscana per la difesa del commercio del marmo. A **Villa Bertelli**, invece, d'estate sono allestite mostre d'arte molto prestigiose.

## SERE D'ESTATE

Gli eventi estivi di Forte dei Marmi soddisfano le aspettative: musica, folklore, teatro tradizionale e dialettale, spettacoli e animazione per grandi e piccini. Tra il 26 e il 28 agosto si celebra poi la **Fiera di Sant'Ermete**, dedicata al santo patrono, festeggiato con un solenne corteo storico, un grande mercato di prodotti alimentari e abbigliamento di marca a prezzi da fiera. La stagione si chiude in bellezza con uno spettacolo di fuochi d'artificio.

## IL MERCATINO DEL FORTE

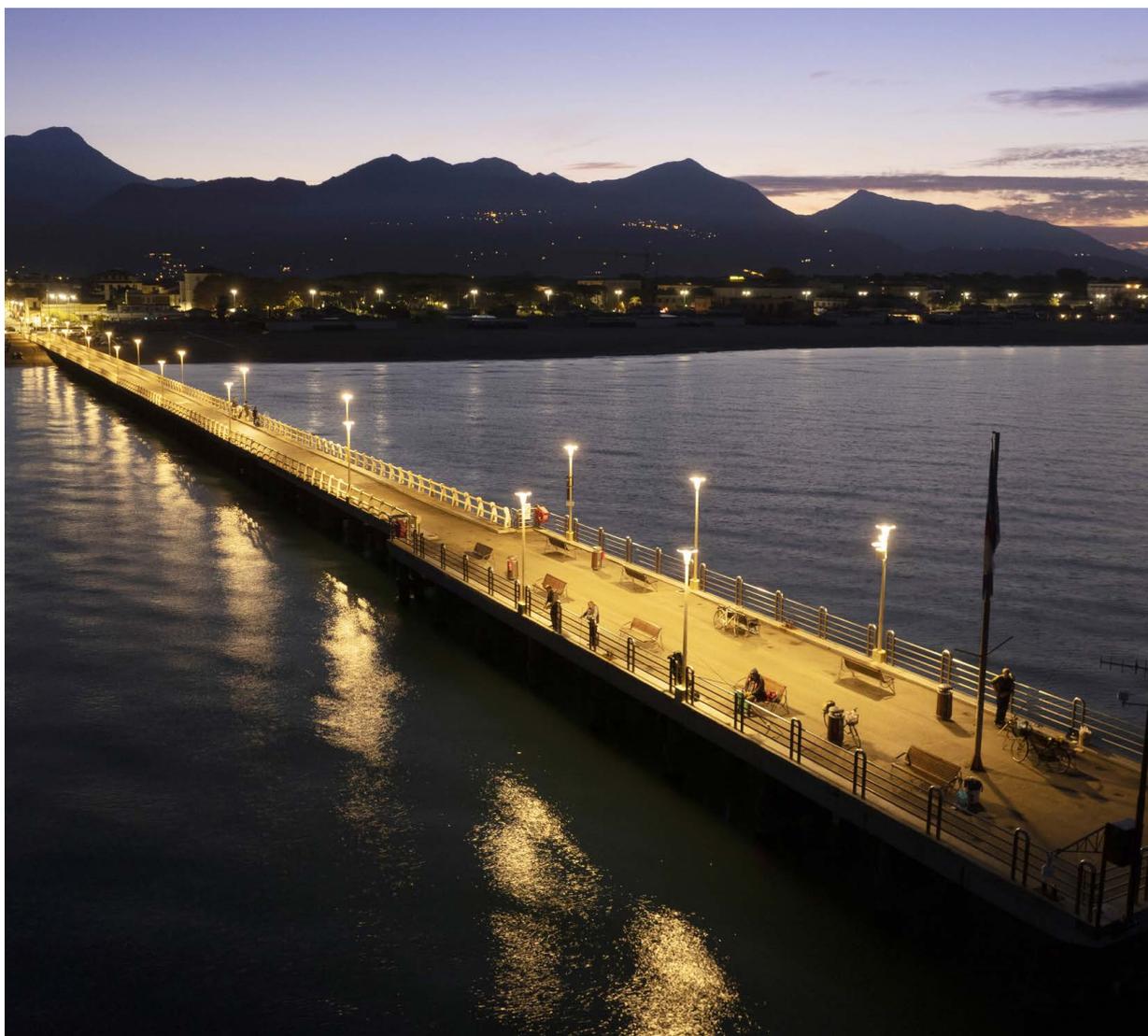
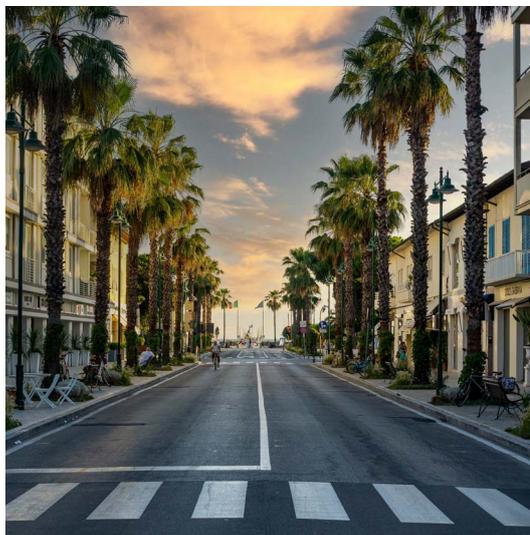
C'è chi viene anche da molto lontano per comprare al [mercato del mercoledì in Piazza Marconi](#). I prezzi non sono bassi, ma la qualità è ineccepibile, tra maglioncini in cachemire e pelletteria toscana. Il mercato di Forte dei Marmi è itinerante. Trovate il calendario degli appuntamenti del sito web.

## APERITIVO ICONICO

Semplicemente uno dei locali più celebri al mondo: [La Capannina](#) ha segnato il costume italiano per decenni. Nelle serate con musica dal vivo non ci vuole molto a rievocare le atmosfere di un tempo.

Dall'alto: Strada verso il mare,  
Forte dei Marmi.  
federico neri/Shutterstock

Il **moLo** di Forte dei Marmi.  
Marco Guidi/Dreamstime.com



## NON SOLO MARE

Certo, la Versilia è soprattutto mare e vita da spiaggia, ma anche l'entroterra ha i suoi segreti ben custoditi, da visitare fuori stagione. Oltre al gradevole refrigerio notturno, **Seravezza**, 7 km a nord di Pietrasanta, sfoggia l'elegante **Palazzo Mediceo** commissionato da Cosimo I tra il 1560 e il 1564 come residenza di villeggiatura e struttura difensiva militare, data l'importanza delle cave di marmo della zona. Al secondo piano accoglie il **Museo del Lavoro e delle Tradizioni Popolari della Versilia Storica**, dove la profusione di attrezzi agricoli e casalinghi, strumenti minerari e per la filatura vi permetterà di cogliere le differenze tra la vita tradizionale in pianura e quella sulle montagne. In paese c'è anche il bel **Duomo dei Santi Lorenzo e Barbara**, con i fiorenti altari barocchi, ma da non perdere sono le **Polle di Malbacco**, una piscina naturale formata dal fiume Versilia, con tanto di cascata e vegetazione lussureggiante. Non meno incantevole è lo scenario boschivo intorno a **Sant'Anna di Stazzema**, 13 km a est di Pietrasanta. Questa piccola borgata è conosciuta per la brutale strage del 12 agosto 1944, quando fu teatro di uno dei peggiori massacri nazifascisti della seconda guerra mondiale. Per contestualizzare le vicende intorno a tale barbaro evento vi sarà d'aiuto il **Museo Storico della Resistenza**, mentre il **Parco Nazionale della Pace** si sviluppa intorno al solenne Monumento Ossario sulla collina sopra il borgo.

Dall'alto:  
**Palazzo Mediceo**, Seravezza.  
Massimo Santi/Dreamstime.com®

**Polle di Malbacco**.  
Romanotino/Dreamstime.com®



# Veronica Berti Bocelli

STABILIMENTO BALNEARE ALPEMARE

## Veronica, come e quando è nato il suo legame con la Toscana?

Da una regione che si affaccia similmente sul mare, ma che guarda al punto cardinale opposto, dalle amatissime Marche dove sono nata e cresciuta, sono capitata in Toscana – e in particolare nella Toscana tirrenica – poco più che ventenne. Pur apprezzando le sue città d'arte, non avrei mai pensato che potesse diventare la mia terra. Sono arrivata a Forte dei Marmi l'8 maggio 2002, lo stesso giorno in cui ho conosciuto **Andrea Bocelli**, l'uomo che sarebbe poi diventato mio marito. Mi sono bastati pochi giorni per capire che quel luogo non mi avrebbe più vista partire.

## Cosa vuol dire essere una donna imprenditrice nel campo dell'accoglienza turistica?

È una scommessa impegnativa ma appassionante, la cui scintilla iniziale è stata più culturale che imprenditoriale. Abbiamo ristrutturato uno stabilimento balneare storico, l'**Alpemare**, che un tempo era lo sbocco marino della villa dove viviamo da molti anni. Questa è la settima estate di attività e siamo fieri del fatto che dia lavoro a tanti giovani, ad uno staff preparato, selezionato e affiatato.

## E cosa è per Veronica l'accoglienza?

Sapere ascoltare i nostri ospiti, considerandone l'unicità, comprendendone le necessità, rispondendo alle loro richieste con attenzione, celerità e

con servizi adeguati. In Versilia, storicamente, l'accoglienza ha fatto la differenza e la fortuna del luogo. Il successo di Forte dei Marmi, in particolare, è la somma di tanti elementi: è un piccolo paese che porta luce, perché situato ai piedi di monti meravigliosi, sempre imbiancati dal marmo e talvolta dalla neve, ha il mare davanti e vi si percepisce sempre una sensazione di spensieratezza. Forte dei Marmi raccoglie in una manciata di chilometri alcuni tra i migliori ristoranti italiani, così come strutture sportive di pregio, ed è una località strategica, vicino alle più belle città d'arte. All'Alpemare, dagli allestimenti alla programmazione degli eventi alla ristorazione,





e persino nella scelta della posateria, è stata seguita una linea in cui la nostra famiglia potesse pienamente riconoscersi. Abbiamo curato ogni dettaglio, nell'accoglienza, così come nella programmazione di eventi artistici a 360 gradi.

#### **Quanto la sua empatia è importante nel settore dell'imprenditoria turistica?**

I miei genitori mi hanno educato a trovare la bellezza anche nelle piccole cose e a comprendere la necessità di rendersi utili. Mi hanno trasmesso un atteggiamento propositivo, positivo e responsabile, nei confronti delle persone e delle cose della vita, che ho acquisito e applicato, in famiglia come sul lavoro, come anche all'interno dell'**ente filantropico** che porta il nome di mio marito. È proprio Andrea a non stancarsi di sottolineare come prendersi cura delle persone

(e far così la differenza nella storia degli altri) non voglia dire essere generosi: è, piuttosto, un atto d'intelligenza, perché la solidarietà è gioia di condividere. E senza solidarietà – tra noi coinquilini del mondo – non c'è accoglienza, non si superano le diversità, non c'è empatia. Sono regole che valgono per chiunque, anche per gli imprenditori. Solidarietà, empatia, disponibilità all'ascolto dovrebbero essere alla base dei rapporti tra gli esseri viventi. Peraltro Alpe mare è periodicamente teatro di manifestazioni filantropiche legate alla **Andrea Bocelli Foundation**.

#### **Quali sono gli "atout" della sua struttura che fanno la differenza, in un territorio iconico come la Versilia?**

Abbiamo voluto concepire un Beach Club coinvolgente, come una casa sulla spiaggia, sicuro ed elegante, dove vivere l'estate in



— DONNE STORICHE —  
di Toscana

## CATERINA DE' MEDICI

### PRINCIPESSA

L'accoglienza si presenta sotto varie forme: da quella turistica, di cui Forte dei Marmi è campione, a quella umanitaria, di cui un esempio contemporaneo è la Andrea Bocelli Foundation. Un esempio antico si ritrova in Caterina de' Medici, principessa toscana (Firenze 1519 - Blois 1589) che si trasferì a Parigi come moglie di Enrico de Valois, secondogenito di Francesco I di Francia, diventando successivamente regina e poi, alla morte del marito, reggente per suo figlio. Nel suo ruolo di sovrana si mostrò accogliente verso i rifugiati fiorentini ed esuli alla corte francese, creando una vera e propria corte italiana, dove accolse anche astrologi e cuochi. Si impegnò lungamente per impedire conflitti, attenuando la persecuzione degli ugonotti e rafforzando la sua posizione di mediatrice al di sopra delle parti in modo da risparmiare al paese una guerra di religione.

allegria e in armonia, non rinunciando mai allo stile e nel rispetto di quella tradizione che ha reso celebri queste coste. Quindi, tradizione dell'accoglienza fortemarmina coniugata con le più innovative comodità. Abbiamo cercato di realizzare una piccola oasi in cui gli ospiti percepiscano il comfort rigenerante della vacanza, sentendosi sereni, felici, accuditi con discrezione. Il tutto, tra arte e natura, eventi e design, eleganza e praticità, cucina contemporanea ispirata al territorio. L'attitudine di Alpemare a divulgare l'arte e la bellezza si concretizza annualmente anche attraverso l'esposizione di opere di grandi artisti contemporanei. Quest'anno, la mostra personale è dedicata allo scultore **Manolo Valdés**. Alpemare, in veste di galleria d'arte en plein air rappresenta una raffinata vetrina espositiva, in un contesto di perfetta armonia tra architettura, natura e relax. Nel corso della stagione balneare organizziamo



Marco Guidi/Dreamstime.com

# Artigianato



Quando **Cosimo de' Medici** per tutelare il proprio potere entrò in politica, a Firenze si crearono le condizioni uniche e irripetibili che diedero vita al **Rinascimento**, un nuovo linguaggio figurativo legato a un modo diverso di pensare all'uomo e al mondo, interpretato da artisti come Brunelleschi, Donatello, Botticelli, Michelangelo, Raffaello, Leonardo. Ma per ogni opera d'arte conservata nei grandi musei cittadini, esiste anche una storia di eccellenze legata alle cosiddette arti applicate, come l'arte orafa e la tessitura, che ha dato vita all'artigianato fiorentino, vivo e prosperante ancora oggi.



Sopra: Basilica di Santa Maria del Fiore, Firenze.

Ivan Kurmyshov/Shutterstock®

Sotto: Visitatori davanti alla Nascita di Venere di Sandro Botticelli, Galleria degli Uffizi, Firenze

canbedone/Shutterstock®

# Firenze

## UN CENTRO STORICO PATRIMONIO UNESCO

La Firenze del Rinascimento è tutta qui: in un fazzoletto di terra Patrimonio UNESCO dal 1982 si concentrano le testimonianze di una delle epoche storiche più splendide che l'Europa abbia conosciuto. Splendidi palazzi nobiliari, musei che ospitano capolavori dell'arte e la **Cattedrale di Santa Maria del Fiore**, con la sua maestosa cupola. Oltre a questo, tra il **Ponte Vecchio** e **Piazza della Signoria** scoprirete una città vivace e indaffarata e tante botteghe artigiane, come quella di **Camilla e Susanna Alisi**, protagoniste dell'intervista nelle pagine seguenti.



Ponte Vecchio Minnystock/Dreamstime.com®

### CUPOLA DI BRUNELLESCHI

Fu **Filippo Brunelleschi**, ingegnere, architetto, scultore, matematico, scenografo e orafo, a risolvere il problema della **cupola di Santa Maria del Fiore**, che oggi è il simbolo dello skyline fiorentino. Una cupola di quelle dimensioni non era stata costruita dai tempi del Pantheon ed era impossibile coprire con impalcature di legno il diametro del foro che si apriva sul tetto di Santa Maria del Fiore. Nel 1419, con l'aiuto anche di Donatello, Brunelleschi organizzò in Piazza Duomo una dimostrazione durante la quale riuscì a costruire una cupola senza l'utilizzo di impalcature. Il suo pensiero non ortodosso gli fece vincere l'appalto, e quella di Brunelleschi rimane tuttora la cupola in muratura più grande mai costruita.

### PONTE VECCHIO

Con le sue basse arcate e le luccicanti vetrine degli orafi, è il monumento più iconico della

città, in piedi dal 1345 e sopravvissuto a distruzioni, guerre e alle furiose piene dell'Arno. È sempre affollato all'inverosimile, ma è impossibile non riconoscere che qualcosa della fiorentinità più autentica risieda proprio qui. Nel 1442 i macellai della città furono obbligati a trasferirsi a Ponte Vecchio, per sfruttare il fiume come discarica; quando, un secolo più tardi, sopra il fianco sinistro del ponte fu realizzato il **Corridoio Vasariano**, che collegava Palazzo Vecchio sede dell'amministrazione cittadina a **Palazzo Pitti**, casa Medici, il granduca Ferdinando I impose che i locali fossero occupati da orafi e gioiellieri, la cui attività non produceva olezzi sgradevoli: i loro discendenti sono ancora qui, accanto alla terrazza con il busto di Benvenuto Cellini.

## PERSEO

La più ricca collezione al mondo di sculture rinascimentali è accolta al **Museo del Bargello**, un severo palazzo di Via del Proconsolo dove si rimane a bocca aperta ancor prima di aver ammirato una sola opera: il tripudio di simboli araldici, le volte affrescate, lo scalone monumentale compongono uno scenario così raffinato da poter rivaleggiare per grazia con le sculture esposte. Al Museo del Bargello è conservato il **Perseo**, capolavoro della scultura manierista, impresa epica dell'orafo Benvenuto Cellini. Ne troverete una copia sotto la **loggia** in **Piazza della Signoria**, nella collocazione per la quale era stata pensata. Compresa di piedistallo è alta più di 5 metri: ammiratela in tutta la sua magnificenza, giratele intorno. L'elmo poggiato sui boccoli di Perseo rappresenta il volto dolente di Cellini, e racconta di tutta la fatica che si nasconde dietro la realizzazione di questa statua perfetta.



Sopra: **Corridoio Vasariano**, Firenze.  
Kevin George/Dreamstime.com®

Sotto: Statua di Perseo, **Museo del Bargello**, Firenze.  
Dmitry Chulov/Shutterstock®

# Camilla e Susanna Alisi

ALISI GIOIELLI, FIRENZE



Leo Brogioni©

La lavorazione dell'oro è una delle più radicate forme di artigianato artistico a Firenze. E una delle anime femminili dell'arte orafa è il laboratorio delle **sorelle Camilla e Susanna Alisi**, show-room tra il Duomo e Ponte Vecchio, dove si annidano tante tradizionali botteghe di gioielli. Camilla e Susanna, madre britannica e padre fiorentino, realizzano originali gioielli in oro nel solco della lunga tradizione orafa del capoluogo toscano. Susanna è un'affermata designer di gioielli, mentre Camilla ha sempre seguito la parte commerciale.

**Quali sono stati i percorsi che vi hanno portato fin qui, a due passi dal Duomo?**

**Camilla:** mi sono sempre occupata di marketing

e ho lavorato con grandi aziende, sono abituata a prendermi cura dei clienti.

**Susanna:** io ho seguito invece un percorso creativo, sono l'anima creativa della famiglia. Da sempre disegno gioielli e con Camilla ho coronato il mio sogno. Ogni gioiello che prende forma nelle nostre mani è un racconto di passione, ma soprattutto un sodalizio tra sorelle che percorrono un cammino insieme.

**Le vostre creazioni sono una celebrazione della lunga e ricca storia orafa di Firenze, ma reinterpretate attraverso un linguaggio contemporaneo che unisce passato e presente in una formula vincente.**

Questo spazio è un crogiolo di creatività e tradizione, dove l'oro viene plasmato in modo innovativo, ma siamo coscienti di essere custodi



## PLAUTILLA NELLI PITTRICE

Plautilla Nelli (1524-1588) fu una suora domenicana e lavorò a Firenze eseguendo dipinti di grandi dimensioni a soggetto devozionale che costituiscono un'eccezione all'interno della storia dell'arte. Fu la prima donna artista a ottenere riconoscimenti per la qualità della sua pittura, anche da Vasari. Per questo è considerata la capostipite di tutte le artiste e artigiane. Nata da una famiglia di mercanti con il nome di Polissena Margherita Nelli, quando prese i voti convertì il suo nome in Plautilla. Plautilla subì l'influenza nei suoi dipinti di artisti come Perugino, Andrea del Sarto e Giovanni Antonio Sogliani, ma le sue donne sono estremamente umane, piene di dolcezza e amore materno.

di un'antica e inestimabile eredità. I nostri sono spesso gioielli contemporanei realizzati su commissione seguendo gli input dei nostri clienti, quindi ognuno è diverso dall'altro.

### **Le donne al centro del vostro sodalizio, ma anche dei progetti. Cos'è Ali di Venere?**

**Susanna:** si tratta di una nuova linea dedicata alle donne storiche che hanno fatto grande la Toscana. È ideata da Sara Innocenti, divulgatrice d'arte e influencer (o *infloencer* come si fa chiamare) che ne cura anche la comunicazione. Abbiamo voluto ridare vita a donne spesso dimenticate, che hanno reso grande Firenze, una delle città più amate al mondo. Ogni donna è accompagnata da un simbolo o una citazione. È una linea di oggettistica, anche piccoli oggetti come segnalibri e T-shirt, ma con un messaggio potente. Le donne protagoniste sono Caterina de' Medici, Anna Maria Luisa de' Medici, Beatrice Portinari, Plautilla Nelli e Simonetta Vespucci. Raccontano di sinergie, empatia e forza, tutte cifre dell'universo femminile.

XXXXXXXXXX

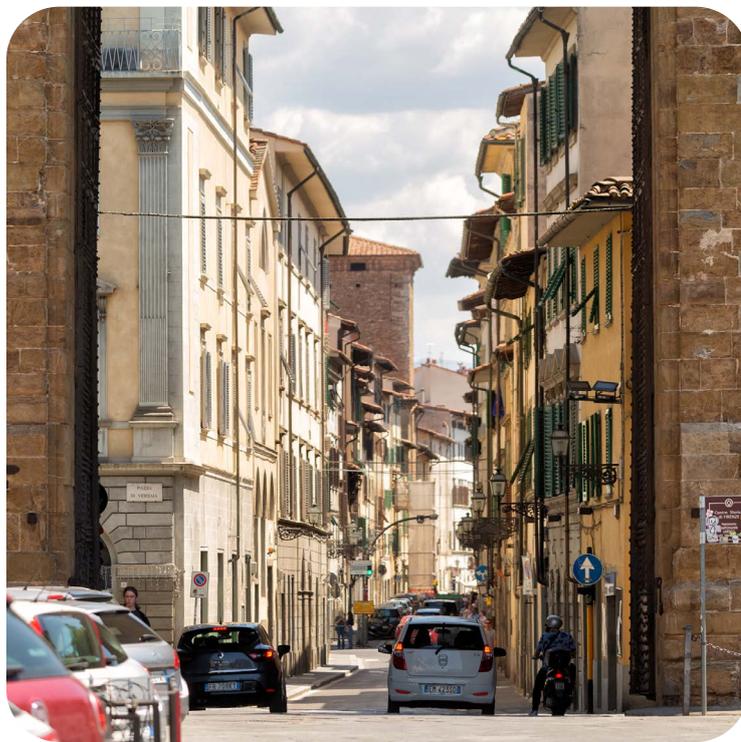


# San Frediano

UN BORGO A FIRENZE



Andrea Bonfanti/Shutterstock®



Steve Lovegrove/Dreamstime.com®

‘Al di là d’Arno’, come si dice a Firenze, la città cambia volto, si fa più verde e ariosa, le boutique di moda si trasformano in operose **botteghe artigiane** e gli eleganti caffè ottocenteschi fanno spazio a movimentati locali e bar informali dove godersi le notti estive. Sulla riva sinistra dell’Arno sorge il **borgo di San Frediano**, di cui, con il romanzo *Le Ragazze di Sanfrediano*, Vasco Pratolini ha imposto nell’immaginario collettivo la rappresentazione verace, popolare e sanguigna del quartiere.

## TRA ARTE E BOTTEGHE ARTIGIANE

Fate una passeggiata nei vicoli di San Frediano, visitate la barocca **Chiesa di San Frediano in Cestello** e partecipate a una visita guidata dell’**Antico Setificio Fiorentino**, diretto da **Elisabetta Ricci**, la protagonista di una delle interviste di questo capitolo. Poi andate alla scoperta del borgo: curiosate tra le enormi statue esposte nello studio e **Galleria d’Arte Romanelli**. I più fortunati potranno comprare un pezzo, ma tutti apprezzeranno l’atmosfera di questa ex chiesa che dal 1829 è consacrata all’arte scultorea. Spingetevi poi fino all’estremità occidentale del borgo, dove si apre **Porta San Frediano**, antico varco nelle mura difensive che conserva ancora l’enorme portone quattrocentesco in legno bullonato. Inoltratevi poi alla scoperta delle eccellenze artigiane che operano nei suoi vicoli: le scarpe di **Stefano**



**Bemer** e **Roberto Ugolini**, le borse di **Dimitri Villoresi**, i gioielli di **Naa Studio**, la sartoria di **Tiziana Alemanni**, il design di **Giulia Matera**.

## E QUANDO SCENDE LA SERA...

...si parte da **Piazza Torquato Tasso**. A seconda delle vostre inclinazioni potrete sedervi su una panchina a chiacchierare, giocare a calcio o a basket con i ragazzi del quartiere, ammirare la copia di un dipinto del Giotto all'angolo tra Via della Chiesa e Via del Leone. In tutti i casi, questa vivacissima piazzetta predisporrà al meglio il vostro umore. Poi iniziate ufficialmente la serata con una birretta all'**Ornitorinco**, deliziosa libreria di quartiere con bar annesso, che più volte a settimana organizza reading, presentazioni e dibattiti. Per cena andate senza indugio da **Sabatino**, una storica trattoria familiare, ma arrivate molto presto, o non troverete posto. Un ultimo drink della serata si può fare al **Circolo Rondinella del Torrino**. Se amate gli ambienti informali, con i tavolini e le sdraio sulla riva del fiume, i drink economici e la gente senza puzza sotto il naso, avrete scoperto uno degli angoli più seducenti di tutta Firenze.



Sopra:  
Vista del quartiere e della Chiesa di San Frediano in Cestello, Firenze.  
kavalenkava/Shutterstock®

Piccolo tabernacolo in Via d'Ardiglione, San Frediano, Firenze.  
Andrea Bonfanti/Shutterstock®

Scorcio di una casa nei pressi di Porta San Frediano, Firenze.  
Steve Lovegrove/Dreamstime.com®

# Elisabetta Bardelli Ricci

GENERAL MANAGER ANTICO SETIFICIO FIORENTINO

**Elisabetta Bardelli Ricci** è una donna dalle tante passioni e dal grande cuore, che oltre a dirigere l'**Antico Setificio Fiorentino** è attiva nel volontariato, come presidente della fondazione 'Amici del Pronto Soccorso di Careggi'. Elisabetta ha maturato una lunga esperienza nel marketing e nella comunicazione, ed è poi approdata alla guida dell'Antico Setificio Fiorentino, che, fondato a Firenze nel 1786, produce tessuti su misura utilizzando antichi orditoi, secondo la grande tradizione tessile rinascimentale.

**Che responsabilità sente nel guidare un setificio così prestigioso, che ha raccolto il testimone dalle nobili famiglie fiorentine, accogliendo con cura, restaurandoli, antichi orditoi?**

Una realtà settecentesca, quella dell'Antico Setificio Fiorentino, che conserva di quel periodo 12 telai (al tempo proprietà di famiglie nobili) uniti in un solo luogo nel 1786.

Una responsabilità grande ma anche un grande privilegio, quello di portare avanti tradizioni e passioni legate a doppio filo al territorio.

**Tutto qui sembra muoversi tra l'antico e il moderno e i fili di questa *liaison* sono tramati da affascinanti antichi telai. Una metafora che però è anche realtà.**

Uno dei simboli del passato è proprio il prezioso orditoio presente in azienda, realizzato nel Settecento su un modello di Leonardo da

Vinci, che dà vita a creazioni moderne, perché il successo del nostro setificio è proprio legato alla fusione di antico e moderno. Abbiamo restaurato i telai non funzionanti e oggi che sono tutti operativi abbiamo recuperato tanti disegni dell'archivio storico, realizzati su cartoni forati che con dei piccoli pesi comandavano l'azione del telaio... una sorta di scrittura computerizzata, ma stiamo parlando del Settecento! Abbiamo persino un piccolo telaio del Seicento.



Lorenzo Montanelli



**Broccati, damaschi con disegni floreali declinati in tendaggi, abiti sontuosi e persino tappetini in seta per il mondo pet. Un universo avvolgente tessuto dalle mani di 15 donne che compongono lo staff di Elisabetta. Un bel messaggio.**

Siamo 15 donne, dagli uffici alla tessitura, dove ogni passaggio esige specializzazione e precisione certosina. Il nostro è anche un vivaio dove le ragazze più giovani affiancano le più esperte, e così individuano la propria passione. Le donne sono multitasking: alcune nostre tessitrici oltre a tessere si occupano anche dei nostri social. Del resto la seta è magia, è donna, è versatilità! Noi valorizziamo tutte le donne, anche quelle del passato: per esempio abbiamo dedicato una collezione di gioielli a Simonetta Vespucci, nobildama rinascimentale amata da Lorenzo il Magnifico.

#### **Qual è il core business del setificio?**

Sicuramente l'arredo, per palazzi antichi e ville moderne, ma ci dedichiamo anche a rivestimenti di lusso di super yacht e arredamenti per hotel di alta gamma. Nostre sono anche le sete per la confezione di abiti maschili, come le giacche che indossa



Andrea Bocelli. Abbiamo realizzato anche la casula in damasco Doria e tela di seta per papa Francesco, in occasione della sua visita pastorale a Firenze nel 2015.

**La magia e il fascino di questi orditi e dei colori si può toccare con mano grazie alle visite guidate. Le prestigiose sete sono state ammirate nel passato da teste coronate come Maria José del Belgio o Grace di Monaco, ma anche oggi non mancano ospiti celebri...**

Recentemente abbiamo ricevuto la visita anche di Jeff Bezos, patron di Amazon!

# Benessere e natura



Terra di colori, profumi e suggestioni che per secoli ha ispirato grandi artisti, la Toscana sorprende per le innumerevoli esperienze che il suo territorio sa regalare ai visitatori. A musei famosi in tutto il mondo, chiese e palazzi ricolmi di capolavori fanno da contraltare vaporose fonti termali celate tra fitti boschi, gioielli architettonici arroccati da secoli sul cucuzzolo delle colline e un'infinita varietà di paesaggi, da ammirare durante una passeggiata in uno dei boschi della **Garfagnana** o da contemplare rilassandosi in una vasca delle **Terme di Saturnia**, circondati dalla sapienza di chi conosce i segreti del benessere del corpo e dello spirito.



Sopra e sotto: Le **Cascate del Mulino**, Saturnia.  
travelwild/Shutterstock®  
Antonio Losa/Shutterstock®

# Garfagnana

IL LATO SELVAGGIO DELLA TOSCANA



Ponte del Diavolo, Borgo a Mozzano. Gimias/Shutterstock®

Boschi, pianori dall'aspetto alpestre, voragini, abissi, grotte, torrenti che serpeggiano tra le rocce. Benvenuti in Garfagnana, il volto selvaggio della Toscana, dove anche il più tenace cittadino potrà ritrovare il contatto intimo con la natura. Ma anche dal punto di vista culturale la Garfagnana ha molto da offrire, tra borghi da fiaba e capolavori architettonici.

## INTRODUZIONE ALLA GARFAGNANA

Seguendo la SS12 da Lucca in direzione nord, c'è un luogo preciso che segna convenzionalmente l'ingresso in Garfagnana: è il ciclopico **Ponte del Diavolo** di **Borgo a Mozzano**, dalle arcate irregolari e lo sviluppo a schiena d'asino. Non meno scenografico è l'impatto per chi viene dalla Versilia e incontra il fiabesco borgo di **Isola Santa**, sulle rive di un lago. Iconico borgo della Garfagnana è poi **Barga**, ricco di eleganti piazze e palazzi signorili in una composizione urbanistica vertiginosa. Ripidissime gradinate si arrampicano verso l'imponente Duomo di San Cristoforo, che ricorda una fortezza nell'aspetto e nella mole ed è una delle architetture più rilevanti della Garfagnana.

## TERME E NATURA

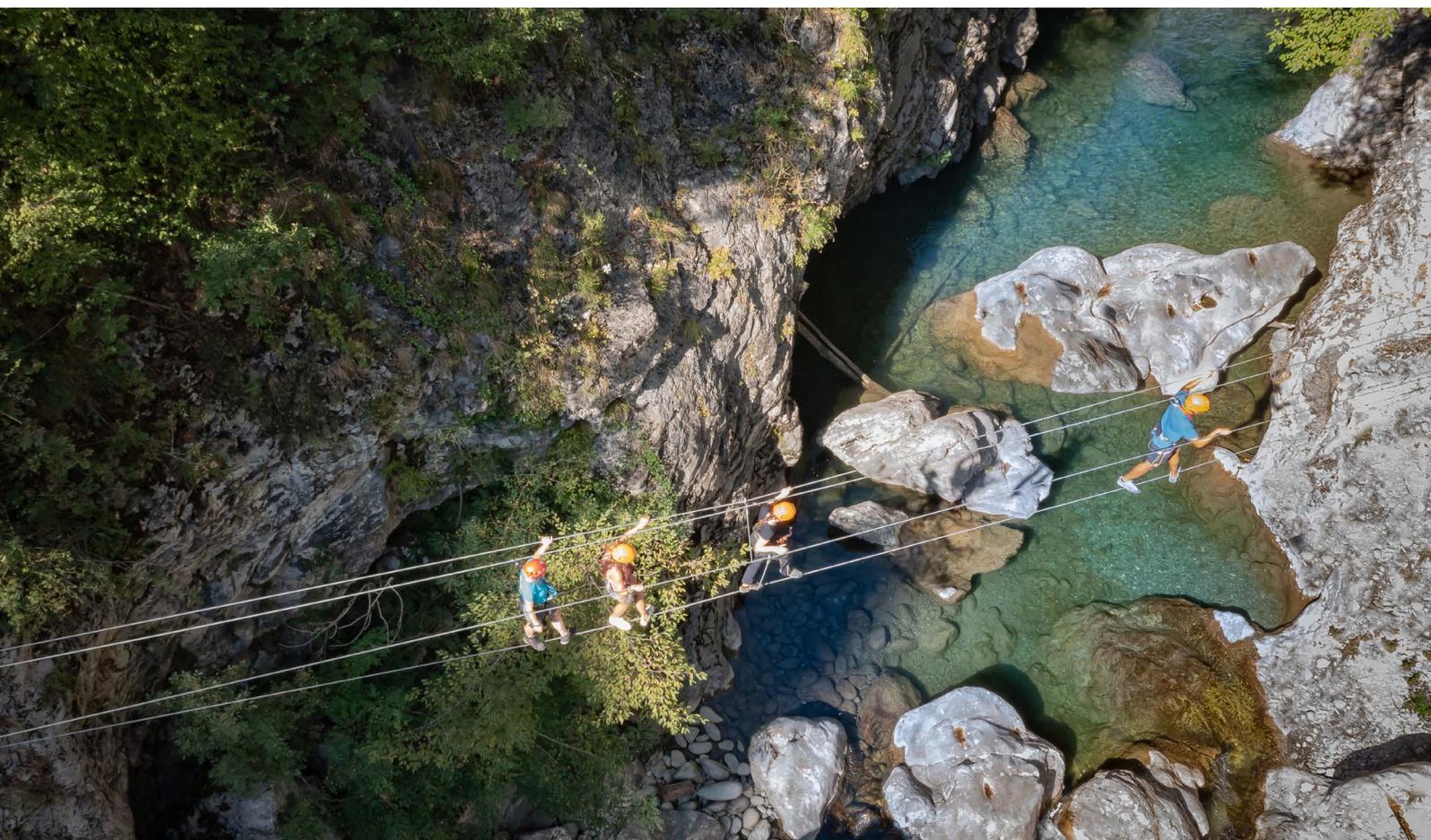
In un angolo splendido di Garfagnana, 6 km a nord-est del Ponte del Diavolo, si annida **Bagni di Lucca**, nota sin dai tempi dei romani per le

sue **INterme**: il complesso vanta 20 fonti termali di zolfo, bicarbonato e calcio, e due grotte, e nei secoli ha attratto artisti e reali da tutto il mondo. Affacciata sul corso tortuoso del fiume Lima, è un piccolo centro che vanta (insospettabilmente!) il casinò più antico d'Europa. Ma anche il territorio offre motivi di richiamo: da non perdere la **INRiserva Naturale dell'Orrido di Botri**, che si sviluppa intorno a un'imponente gola calcarea in cui nidificano le aquile e si visita avanzando tra acqua e roccia. Dopo ci si può concedere una rilassante passeggiata nella natura sugli antichi sentieri della **Val di Lima**, creata dal fiume omonimo che con le sue acque impetuose è un paradiso per gli amanti di rafting e canyoning, ma, soprattutto in estate, diventa un limpido e tranquillo corso d'acqua ideale per rinfrescanti bagni fluviali tra i riflessi argentei delle trote. La Val di Lima è casa di **Serena Miazzo**, fondatrice insieme alla sorella Giulia di **INmind** e protagonista dell'intervista nelle pagine successive.



Sopra: INMind, massaggio nei boschi della Val di Lima.

Sotto: INMind, zipline sul fiume Lima.



# Serena Miazzo

FONDATRICE DI INMIND

INmind è un'oasi di pace nella suggestiva **Val di Lima**, a mezz'ora dalla città di Lucca e in prossimità dell'Appennino toscano. La protagoniste sono due sorelle, Serena e Giulia Miazzo.

## Serena, come e quando nasce l'idea di fondare INmind?

Nel 2018 mia sorella Giulia ed io abbiamo acquistato 3 ettari di bosco nella Val Di Lima, una valle con vocazione allo sport all'aria aperta, ridando valore a un ambiente naturale poco accessibile e creando uno spazio unico. Una vera opera all'insegna della sostenibilità, ottenuta attraverso il ripristino e la bonifica di aree scomparse o inaccessibili.

Abbiamo percorso iter diversi, ma abbiamo studiato e lavorato in realtà internazionali e stimolanti entrambe.

A un certo punto abbiamo deciso di realizzare il sogno di trasformare la nostra passione per la natura e la nostra curiosità in un'avventura che contemplasse attività outdoor. Il nostro obiettivo è stato da subito quello di apportare benessere al corpo ma anche e soprattutto all'anima, "risvegliando così una foresta abbandonata".

## Serena, qual era la sua vita prima di INmind?

Ho sempre lavorato nelle pubbliche relazioni e nella comunicazione, e per ben 14 anni sono stata referente del Ministero del turismo di Tahiti per l'Italia.

Poi l'incontro con questo luogo magico e l'idea di realizzarne un sogno.

## Cosa rende speciale un luogo come INmind rispetto ad altri luoghi destinati alle attività outdoor?

Il territorio intatto e il paesaggio mozzafiato rendono questo luogo meta ideale per un viaggio nella natura. INmind nasce nel cuore di un bosco incontaminato della Val di Lima, un paesaggio straordinario punteggiato di boschi, torrenti, gole e cascate e con una grande vocazione per le attività outdoor. Ma INmind è più di un'immersione nella natura, è



XXXXXX©



un viaggio alla scoperta di noi stessi, un luogo di pace, lontano da affollamento e stress, dove disconnettersi, in totale armonia con la natura.

**Quindi un turismo attivo ed esperienze mindfulness concentrati in un unico luogo.**

Sì. Il paesaggio armonioso e la natura dirompente, gli spazi sconfinati e il magnetismo dei corsi d'acqua rendono INmind un parco avventura dove praticare ogni genere di sport, ma anche un luogo che irradia serenità, che invita a rallentare e dove offriamo numerosissime attività che fanno bene all'anima.

**Quali sono le attività che si possono praticare ?**

Tante esperienze mindfulness, favoriti dal distacco dalla routine quotidiana, dalla possibilità di respirare aria pulita, rigenerandosi. Offriamo esperienze di meditazione nel bosco, grazie a sedute di yoga. O la cosiddetta Forest Experience: trascorrere una notte nel bosco osservando le stelle, sospesi tra gli alberi. Alcune attività sono ideali per la bella stagione, per esempio lo yoga praticato sul SUP, esplorando la natura nel contempo. Ma perché no, anche godersi un massaggio cullati dal suono delle foglie mosse dal vento e dalla luce del sole. E poi tantissime altre attività legate al parco avventura e destinate alle famiglie.



Sopra e al centro: INmind, amache nel bosco.

Sotto: INmind, zipline.

# Colline del Grossetano

RELAX ALLE TERME, PASSEGGIATE E BORGHI

Punteggiato da pittoreschi villaggi medievali nei quali l'influenza del mare si fa ancora sentire, e con dolci colline che sembrano galleggiare tra campi rigati dalle vigne e dai filari di ulivi con i quali si produce olio pregiato, l'entroterra grossetano è il luogo perfetto per gli amanti delle attività all'aria aperta, che potranno dedicarsi a tempo pieno a piacevoli passeggiate respirando aria pura. Lungo i tornanti che si arrampicano su frondosi crinali, e nei centri storici dei borghi fortificati s'incontra l'anima più schietta di questa terra. E poi lassù, verso est, c'è Saturnia con le sue calde acque sulfuree nelle quali immergersi per rinfrancare il corpo dopo tante avventure.



Marco Taliani De Marchio/Dreamstime.com

## MANCIANO

Manciano, che guarda tutti dall'alto dei suoi 444 m di altitudine, è un paesino in pietra dalle strade ripide, immerso in un territorio che rivela angoli di natura incontaminata, ideali per lunghi **trekking** ed **escursioni in mountain bike**. Da **Piazza Garibaldi**, che riconoscerete perché al centro ha una fontana costruita nel 1913 per celebrare l'arrivo dell'aquedotto a Manciano, potete infilarvi tra i caratteristici vicoli, oppure salire fino alla **Rocca Aldobrandesca**. Se vi affacerete all'uscio, e avete buoni polmoni, potete chiedere di salire fino alla cima della torre, da cui si apre una bella vista sui tetti rossi e sugli oliveti circostanti. In alternativa, andate a visitare il piccolo **Museo di Preistoria e Protostoria della Valle del Fiume Fiora**. Insieme con centinaia di selci del Neolitico, corredi funebri scoperti dell'Età del Rame e ceramiche dell'Età Bronzo, i pezzi più apprezzati sono i resti fossili di un elefante del Pleistocene.

## MONTEMERANO

Nascosta tra le viuzze, gli archi e le strette case in mattoni che formano raccolte piazzette piene di piante e fiori in questo borgo che sembra uscito da un libro di fiabe per bambini si trova la **Chiesa di San Giorgio** addossata alle mura di cinta. Negli interni affrescati, a un'unica navata, ci sono svariati capolavori dell'arte toscana del XV secolo: la **Madonna della Gattaiola**, una delicata tavola che ha questo strambo nome perché fu usata come porta (e tagliata per permettere ai gatti di entrare e uscire), un **San Pietro** in legno del **Vecchietta** e soprattutto lo scintillante **polittico della Madonna col Bambino e santi** dipinto e firmato nel 1458 da **Sano di Pietro**, uno dei massimi pittori del primo Rinascimento senese. Prima di uscire non dimenticate di dare un'occhiata agli affreschi raffiguranti il **Giudizio Universale**, dipinti sul muro sopra l'abside, con i supplizi dei dannati e i corpi che sbucano dalle tombe.

## SATURNIA

Saturnia non è solo terme, ma anche un borgo piacevole che le sere d'estate si anima di frizzante vitalità, e che riserva alcune sorprese, come la **Porta Romana**, che si apre sulle mura di cinta, sotto le quali passa la Via Clodia, importante arteria imperiale lungo la quale avvenivano i traffici commerciali tra Roma e gli etruschi. L'aspetto che ha oggi la porta (a tutto sesto, in travertino) è quella che gli hanno dato i senesi quando si sono impossessati della zona, nel Quattrocento, e la strada lastricata che si inoltra nel bosco oggi è frequentata da **camminatori** e **ciclisti**, che ne percorrono ampi tratti in direzione sud. Nel centro del paese, il **Museo Archeologico di Saturnia**

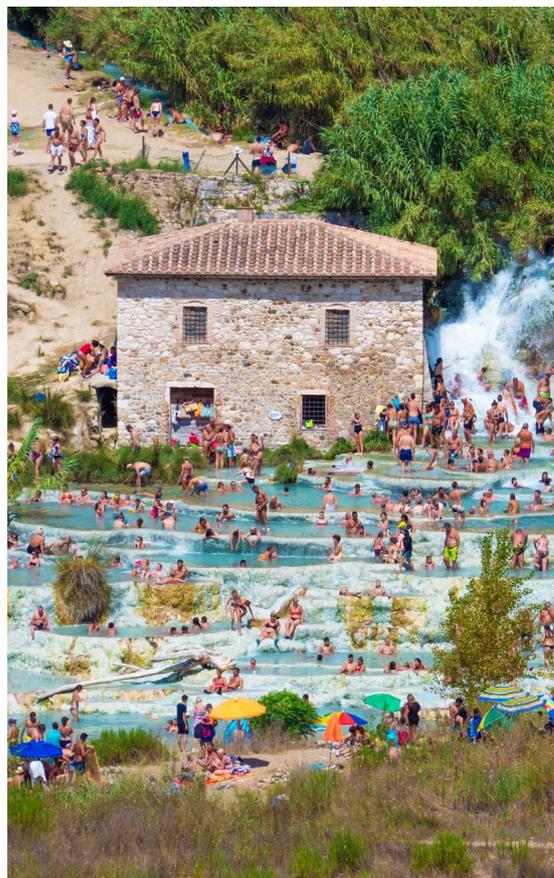


Sopra:  
Montemerano, Italy - 17 August 2019 - The awesome historical center of the medieval and renaissance stone town in Tuscany region, on the hill; province of Grosseto.  
ValerioMei/Shutterstock

Questa è una vista della città di Montemerano  
in Toscana Italia  
Lisa Lantrip/Dreamstime.com



esponde centinaia di reperti etruschi e romani appartenuti a un latifondista con la passione per il collezionismo che li acquistò alla fine dell'Ottocento da cercatori e abitanti della zona. Alcuni degli oggetti facevano parte dei corredi funebri della **Necropoli del Puntone**, del VI secolo a.C., formata da una quarantina di tombe, la maggior parte a tumulo, con camera quadrata e accessibili tramite un dromos. Da millenni le **acque solforose** che sgorgano sotto Saturnia attirano da queste parti migliaia di viaggiatori: i primi a scoprirne le proprietà terapeutiche furono gli etruschi, seguiti a ruota dai romani. I moderni visitatori possono fruire di questa ricchezza naturale concedendosi una giornata di benessere nel moderno comprensorio delle **Terme di Saturnia**, dove lavora **Laura Quinti**, la protagonista dell'intervista nelle pagine successive: uno straordinario resort con campo da golf, spa e cinque piscine all'aperto, da una delle quali sgorga l'acqua dalle viscere della Terra a 37°C. Potete poi completare l'esperienza standovene a mollo nelle scenografiche e celestissime **vasche calcaree** create dalle **Cascate del Mulino**. D'estate le polle sono un po' affollate (l'accesso è gratuito), ma d'inverno saranno tutte per voi.



Sopra: resort Terme di Saturnia.

Sotto: Cascate del Mulino, Saturnia.  
ValerioMei/Shutterstock

# Laura Quinti

NATUROPATA PRESSO LE TERME DI SATURNIA



Benessere olistico e un'iniezione di energie positive. Questi sono gli ingredienti di una vacanza a Saturnia, grazie ai benefici dell'acqua a 37,5° e al bioplancton in esse contenuto, il suo più prezioso principio attivo, con straordinarie proprietà. [Saturnia](#) è la sorgente termale più famosa d'Italia. Relax, cure di naturopatia e trattamenti nutrizionistici ed estetici avvolti nel lusso del resort che li ospita, un vero e proprio paradiso del benessere, con un Parco Termale tra i più grandi d'Europa, cinque piscine termali all'aperto, idromassaggi, percorsi in acqua calda e fredda, sauna e argillarium. Tra i tanti professionisti che lavorano qui, abbiamo scelto una naturopata, colonna portante del centro, Laura Quinti.

**Laura, lei è molto apprezzata dai suoi pazienti, che si recano da generazioni nel suo studio. Si diventa naturopati o lo si è per vocazione?**

Le cure naturali e l'omeopatia hanno da sempre incontrato i miei interessi, ma il mio percorso nasce da un episodio doloroso della mia vita. Studiavo legge, percorso quasi obbligato venendo da una famiglia di avvocati, ma a 19 anni ho avuto un incidente che mi ha portato in coma per alcuni mesi. Una volta sveglia ho dovuto affrontare le conseguenze del coma e delle cure connesse all'incidente. Ero aumentata di circa 20 chili a causa delle cure a base di cortisone e sentivo un forte disagio. Un giorno, durante una passeggiata, ho scoperto a Firenze una scuola di agopuntura che mi incuriosì al punto da andare a parlare con il direttore, che mi promise un ritorno alla normalità in sole 7 sedute. E così fu! Decisi di dare una svolta alla mia vita, iscrivendomi a medicina, ma quando andai in ospedale a fare il tirocinio, capii che non era la mia strada! Nel frattempo, mossa da una passione crescente, avevo conseguito diplomi in agopuntura e massaggi cinesi, ma negli anni '80 la legge non mi permetteva di esercitare l'agopuntura senza essere medico. Fu così che decisi di andare a studiare naturopatia in Francia, iniziando di fatto la mia carriera.

**Lei lavora da tempo in questo tempio del benessere. Da cosa sono spinti principalmente i pazienti che si recano alle terme?**

Le terme generano un effetto rilassante allontanando ansia e stress; le acque di Saturnia in particolare donano benessere a 360 gradi in



— DONNE STORICHE —  
di Toscana

## SIMONETTA VESPUCCI

### NOBILDONNA FIORENTINA

La fama di Simonetta Vespucci (1453 – Firenze 1476) è legata a Lorenzo il Magnifico, che la ‘elesse’ a sua ‘donna-stella’. A lei ancora in vita dedicò frasi poetiche e di ammirazione, e dopo la sua prematura morte scrisse per lei 4 sonetti, autentiche dichiarazioni d’amore. Conosciamo solo la fama della sua bellezza, che però da sola non basta a giustificare il suo successo: Simonetta deve aver avuto tutte le carte in regola per ammaliare una città difficile come Firenze. Non abbiamo ritratti ufficiali di Simonetta, ma sembra che la sua bellezza abbia ispirato le donne botticelliane.

una declinazione di offerte che vanno dalle cure per il dimagrimento all’antiaging, ma ci si va anche per trarne benefici vascolari e respiratori e non da ultimo per il benessere estetico, avendo le acque anche proprietà esfolianti.

#### **Ma il benessere si raggiunge anche con specialisti naturopati come lei: di cosa si occupa esattamente?**

Ho una pluriennale esperienza nella medicina alternativa e da molti anni lavoro qui, dove tengo sedute di iridologia, una pratica diagnostica che si fonda sulla cura della persona a partire dall’analisi dell’iride. Parto da una fotografia dell’occhio, che viene studiato per eseguire un’analisi energetica. Attraverso l’occhio vedo se ci sono problemi di metabolismo, ma anche problemi più seri, inoltre studio le costellazioni familiari, vale a dire ricostruisco la linea genealogica dei pazienti, facendo loro prendere coscienza di eventuali traumi o privazioni vissuti dal sistema familiare, in quanto tutte queste informazioni vengono trasmesse dagli antenati ai discendenti.

#### **Qual è l’identikit del suo paziente?**

Da me arrivano tanti stranieri frequentatori delle terme – che attraverso la tecnica dell’iridologia desiderano perdere o recuperare peso, o ristabilire il loro metabolismo – e pazienti storici... i padri che ora mi portano

figli o addirittura nipoti... Ma qui organizzo anche attività di gruppo di team building, insegnando tecniche di gestione dello stress. La gente spesso non sa respirare e il blocco del diaframma può indurre malattie che vanno dalla depressione a disturbi alimentari, fino a malattie autoimmuni, basta dedicare alla buona respirazione pochi minuti al giorno!

#### **Qual è il suo primo obiettivo quando un paziente si reca da lei?**

Farlo sentire a proposito agio. Il mio lavoro consiste nel cercare di comprendere le persone. E l’accoglienza in questo contesto è fondamentale, un valore imprescindibile, al punto che ho seguito anche un corso dedicato al galateo, alla base di una buona accoglienza.



*Realizzato da EDT srl in collaborazione con  
Toscana Promozione Turistica su autorizzazione di  
Lonely Planet Global Ltd.*

*Dicembre 2023.*

*Tutti i contenuti editoriali sono di Lonely Planet  
e rispettano la politica di indipendenza e di  
imparzialità della casa editrice.*

*Testo © Lonely Planet Global Ltd e EDT srl*

*Coordinamento editoriale: Cristina Enrico  
Progetto grafico: Leila Librizzi  
Testi: Silvia Amigoni  
Interviste a cura di: Clara Svanera*

*Fotografie: fotografi indicati  
In copertina foto di ©JillWellington*

*EDT srl, via Pianeza 17, 10149 Torino  
b2b@edt.it | lonelyplanetitalia.it*