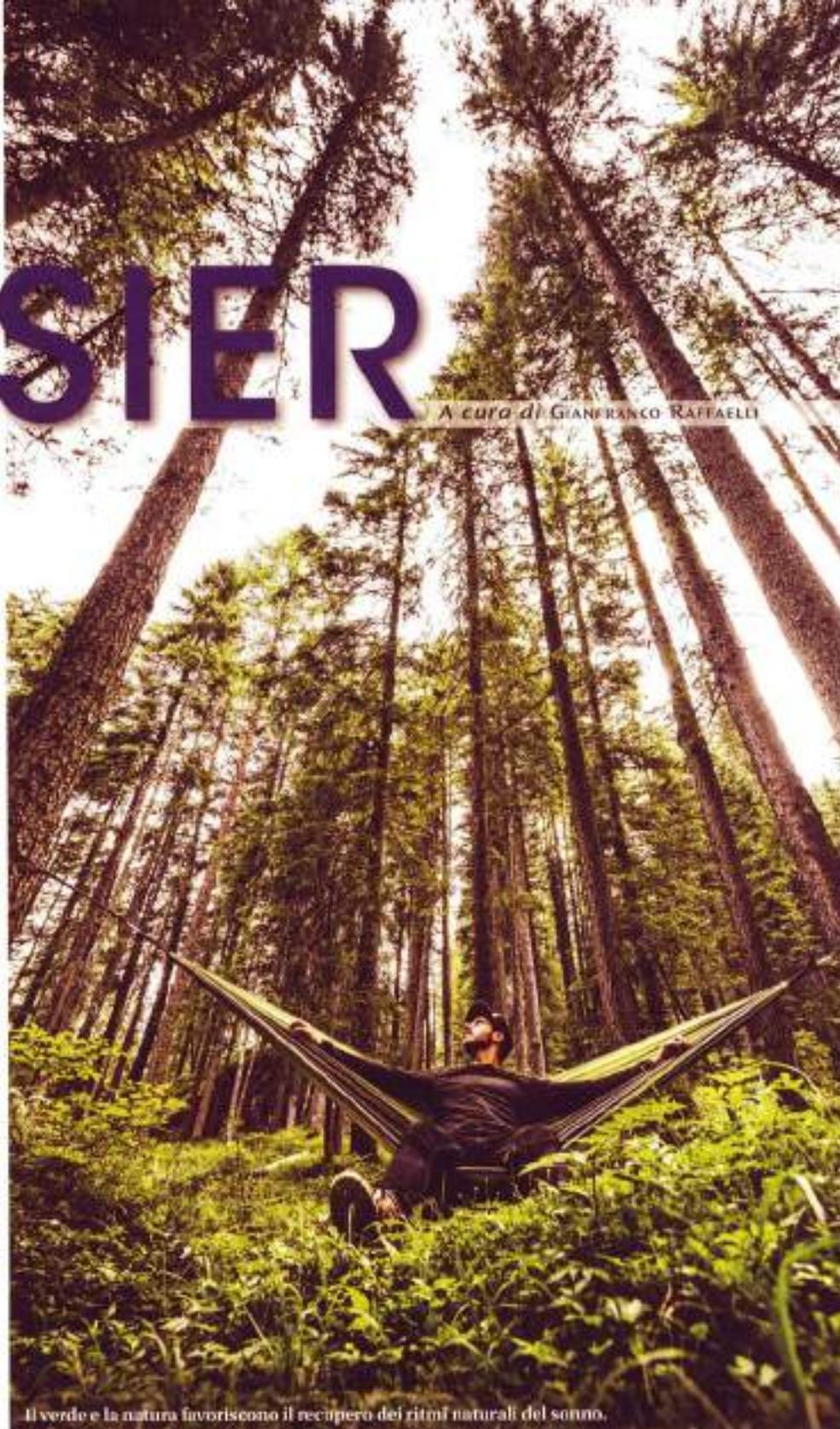


# DOSSIER

A cura di GIANFRANCO RAFFAELLI

Due anni di  
emergenza  
e la dipendenza  
cronica da web  
e social assediano  
il riposo

Per cambiare  
c'è bisogno anche  
di fare un viaggio



Il verde e la natura favoriscono il recupero dei ritmi naturali del sonno.

# DOLCE DORMIRE

Alla ricerca del sonno perduto

## Sotto le stelle

Dal 2007 il cielo stellato è un bene Unesco. Una risorsa assediata da troppa luce artificiale e da stili di vita che vogliono l'uomo e la città perennemente connessi, perennemente accesi. Non ci sono stelle se non c'è buio, e se non c'è buio non c'è più neanche la vera notte. La notte intesa come "uno stato d'animo in via d'estinzione", almeno, la dimensione della pausa, della ricarica, della riflessione", come scrive Irene Borgna in *Cieli Neri*, viaggio in camper negli ultimi luoghi bui d'Europa (Ponte alle Grazie, 2021). Ecco allora i viaggi alla ricerca delle stelle, e di giornate nuovamente scandite da albe, tramonti, cicli lunari. Come al **Parco del Grep**, agriturismo a **Monteu da Po**

(To). Si dorme in un parco secolare, scegliendo tra ecochalet in legno, case sugli alberi o tende "sospese" in tessuto high-tech protettivo. E con la sera inizia lo spettacolo di lucciole, galassie e pianeti. Ci si risveglia con il sole. E il profumo della resina dà l'energia per affrontare le escursioni a piedi o in e-bike nel parco fluviale del Po. A **Merana** (Al), ecco gli **Starsbox della Verdita**, mini-strutture in legno rialzate, premiate come migliore progetto 2019 da Archilovers, rete di architetti internazionali, con all'interno un materasso a due piazze. Le "scatole delle stelle" sono in mezzo ai campi di lavanda, pianta che, a inizio estate, sprigiona aromi dal potere calmante, e hanno il tetto apribile per ammirare il cielo.

Sembra di volare dentro Icaro, nuovo hotel a 1.910 metri sull'**Alpe di Siusi** (Bz). Si riconosce dal tetto a falda, simile a un'ala aperta, e per i materiali: larice all'esterno, abete rosso, quercia e olmo all'interno. Il gioco prospettico dell'architettura produce camere-telescopio, come la *Monocular*, la *Telescope* e la *Grandangolo*: ci si sente in un cannocchiale puntato all'orizzonte, con il letto posizionato di fronte alle immense vetrate. Spettacolare e rilassante. Voglia di stelle cadenti, di esprimere desideri? Ci si sposta sulla costa nord del **lago di Bolsena**, nel Viterbese, dove spuntano **Le Perseidi**, bolle trasparenti che prendono il nome dallo sciame di stelle cadenti che qui, tra il buio e il silenzio del lago, si ammira tutta l'estate. I **Million Stars Hotels** sono infine una cinquantina di camere sparse per la Svizzera unite dal motto: "Contare le pecore appartiene al passato" tutte con vista indisturbata sul Cosmo. Da non perdere il lettone allestito nel **Maislabyrinth**, il labirinto di mais di **Steinhof**, nel Canton Soletta. Altre idee? L'**International Dark-sky association** combatte lo spreco luminoso e cura la mappa mondiale dei *dark space* dove rimanere soli con il cielo.

[Parcodelgrop.it](http://Parcodelgrop.it) (chalet da 140 € in doppia b&b); [verdita.com](http://verdita.com) (starsbox da 150 € in doppia); [hotellicaro.com](http://hotellicaro.com) (doppia b&b da 240 €); [leperseidiglamping.it](http://leperseidiglamping.it) ("bolla" per due b&b da 200 €); [myswitzerland.com/it-it/alloggi/hotel/million-stars-hotel](http://myswitzerland.com/it-it/alloggi/hotel/million-stars-hotel) (doppia b&b da 200 €); [darksky.org](http://darksky.org).