

Benessere in Toscane

WORDT MEESTER
IN HET ZOETEN
NIETSDOEN

Reizen



In het Toscaanse heuvellandschap liggen drie B&B's waar je helemaal tot jezelf kunt komen. Sauna, jacuzzi, dompelen in een koude rivier en zelfs een lesje yoga behoren tot de opties.

TEKST & BEELD MICHEL VAN STRATEN

Verse pasta, stijlvol geklede mensen, steden als openluchtmusea en altijd zonnige zomers: Italië scoort hoog als het gaat om favoriete vakantiebestemmingen. En dat je op vakantie uitgebreid wilt ontspannen, snappen de Italianen goed. In Toscane zijn drie mooie B&B's waar je lekker kunt badderen en helemaal zen kunt worden. *Benessere* noemen de Italianen dat: 'welzijn'.

HET ZOETE NIETSDOEN

Voor een goede portie echte rust ben je bij Locanda di Terramare, op zo'n twintig minuten van de kust, op de juiste plek. Hoewel Italianen bekendstaan als druk gebarende mensen, verwikkeld in heetgebakerde gesprekken, is daar in deze oase niets van te merken. Niet dat er geen Italianen zijn. Maar de B&B kent maar vier kamers voor elk twee personen, dus rustig is het hier per definitie. Het drukste moment van de dag is rond vier uur 's middags, wanneer twee stellen in gesprek zijn in de tuin rond het huis. Maar ze doen dat op een prettig gedempte toon, zich blijkbaar bewust van de sereniteit van deze plek. Na enkele minuten verstomt het gesprek en rest slechts het tjrpen van de krekels en het ruisen van de wind door de omringende bomen. De kunst van het *dolce far niente*, het zoete nietsdoen, neemt weer bezit van het terrein.

GEEN BOMMETJE

Locanda di Terramare bestaat uit een oude boerderij, die door eigenaars Barbara en Danilo is omgebouwd tot een combinatie van woonhuis en vier gastenverblij-

ven. Een heeft een klassiek ligbad, de andere hebben een eigen douche en een kitchenette. De kamers zijn bescheiden van formaat, maar met zorg voor detail ingericht. Elke kamer heeft zijn eigen kleuren, variërend van pasteltinten tot azuurblauw. Het is mogelijk om twee kamers met elkaar te verbinden door gebruik te maken van een tussendeur, maar als je die dicht laat is er voldoende privacy. Om het gebouw heen ligt een veldje van hooguit een voetbalveld groot. Wie hier een bommetje wil doen in het zwembad bevindt zich op de verkeerde plek. Niet omdat het niet mag; er is simpelweg geen zwembad op deze afgelegen locatie. Wel lonkt water in de verte: een doorkijkje tussen de bomen biedt uitzicht op de Middellandse Zee.

Wat er ook is, is een kleine sauna, twee zeer vriendelijke en gastvrije eigenaars, een heerlijke hoeveelheid rust en een fantastisch ontbijt. Op tafel staan 's ochtends diverse vormen van zoetheit (*dolce*) en fruit, met als hoogtepunt de door Barbara gemaakte *torta alla fragola* met verse aardbeien. Zie daar maar eens niet twee stukken van te nemen.

TUSSEN ERFGOED EN STILTE

De 'herberg' (*locanda*) ligt op anderhalf uur rijden van werelderfgoed Cinque Terre, vijf op schilderachtige wijze tegen de bergen aan geplakte dorpjes. Het is er kleurrijk en schitterend, maar ook zo heet en overvol dat je ernaar verlangt om terug te komen in de stilte van je logeeraadres. Locanda di Terramare heeft een sauna die 's zomers in de namiddag aangaat. Maar de →



Locanda di Terramare

Een rustplek in de buurt van Livorno, met vier kamers voor maximaal acht gasten en een sauna. Uitgebreid ontbijt (geen andere maaltijden). Het officiële naaktstrand Nido dell'Aquila ligt op ongeveer een uur rijden. www.locandaterramare.it



'Heerlijk die massage in de openlucht door masseuse Serena'

rustruimte is er de hele dag. Waar die in saunacomplexen slechts een klein deel van de wellness-ervaring vormt, is het hier de hoofdmoot. Kers op de taart is een uitgebreide massage in de openlucht door masseuse Serena. Heerlijk.

RICHTING SIENA

De volgende bestemming is agriturismo Costamara ten zuiden van Siena. Onderweg passeer je een hoog in het Toscaanse landschap gelegen vesting met Romeinse muren. Het is Volterra, een oud stadje met een goed geconserveerd amfitheater en gemoedelijke krikasstraatjes, waar je in bijna elke winkel wel kunstwerkjes van het marmerachtige albast uit de omgeving kunt bewonderen.

Voor de exacte ligging van Costamara is het vervolgens even zoeken. Wat rondvragen in het nabijgelegen dorpje Pari helpt om een bordje en een stijl stuk grindpad naar beneden te vinden. Daar is dan 'holistic hub' Costamara, zoals eigenaar Paolo zijn vakantieoord noemt. Het terrein omvat om te beginnen een oud stenen landhuis met te huren kamers en appartementen, een zwembad en een jacuzzi. Laatstgenoemde bevindt zich naast het woonhuis van Paolo, desondanks mag je er vrijelijk gebruik van maken. Bij het zwembad kun je er heerlijk terugtrekken met een stapel boeken, maar

deze plek behelst meer dan de gelegenheid om in je blootje te zijn. Er is een tennisbaan waar je volgens de eigenaar – jawel – 'zennis' kunt beoefenen. Naast de baan ligt een beschaduwde platform (*gazebo*) waar je kunt laven aan yoga. Paolo is er een fervent aanhanger van, gezamenlijke sessies zijn in overleg met hem af te spreken. En wist je dat hij je van alles over agrarische cultuur kan leren? Hij verbouwt zelf groente en fruit – iets waar je bij mag helpen – en maakt zijn eigen olijfolie. Met die olijfolie kun je in de keuken zelf een maaltijd maken, want die worden hier helaas niet verzorgd. Het gaat bij Costamara echt om de natuur. In diezelfde lijn past dat de onderkomens nogal sober zijn, met wat bij elkaar gescharrelde meubelen.

EINDELOZE VRIJHEID

Het terrein is omringd door bos, en omdat het aan het eind van een lastig begaanbaar grindpad ligt, komt er geen kip langs. Wel lopen er wat andere paden de glooiende bossen in. Als je durft kun je hier wel even bloot wandelen. Het dorpje Pari torent hoog boven alles uit.

Het vallen van de avond is het moment om de gazebo op te zoeken, hoog op het terrein. Er hangen twee hangmatten waar je je lekker in kunt nestelen en het uitzicht is prachtig, tientallen kilometers ver over de →



Costamara

Een 'holistic hub', een half uur rijden onder Siena. Gericht op natuur en rust en yoga voor wie dat wil. Diverse retreats en workshops zijn mogelijk, af te stemmen met eigenaar Paolo. Klein zwembad aanwezig. Er is plek voor maximaal twaalf gasten in kamers, een houten hut of eigen tent. Geen maaltijden. www.costamارانuova.com





Borgo Corniola

Een modern wellnesscentrum in een twaalfde-eeuwse herberg, met drie kamers voor maximaal tien gasten. Goed ontbijt, mogelijkheden voor lunch en soms avondeten. In de weekends is het er gezellig druk vanwege de dagjesmensen uit de omgeving. Gelegen tussen Ravenna en Florence.

www.borgocorniola.com



‘Het fruit hangt rijp aan de bomen’



Reizen



Toscaanse heuvels. In Pari worden de eerste lichtjes ontstoken.

NATUURLIJK DOMPELBAD

Net zo'n afgelegen blootbestemming is B&B Borgo Corniola in het noordoosten van Toscane, op ongeveer anderhalf uur rijden van Florence. Het blijkt een zeer goed onderhouden wellnesscomplex, gebouwd in een stijl die volledig past bij het Toscaanse landschap. De van oorsprong twaalfde-eeuwse herberg, destijds gebouwd zodat reizigers van paard konden wisselen, is enkele jaren geleden onder handen genomen door een architect. Die maakte er een moderne idylle van met een sauna, jacuzzi en hottub. Wat hij niet hoefde te ontwerpen was het lieflijk klaterende riviertje dat naast de *borgo* stroomt en voorziet in het meest natuurlijke dompelbad dat je je kunt voorstellen. Ook biedt de natuur pruimen, appels, peren en kersen die vrij verkrijgbaar en rijp om te eten aan de bomen hangen.

AAN TAFEL MET DE ITALIANEN

Als je geluk hebt nodigen de gastvrije eigenaars Laura en Francesco je uit om 's avonds mee te gaan naar een restaurant in de buurt. Je kunt dan zomaar opgenomen worden in de groep van regelmatige bezoekers, die een hechte club vormen. Aan tafel worden diverse gangen

eten begeleid door rode en witte wijn en – zoals we dat van Italianen kennen – eindeloze, prachtig klinkende conversaties. Elk gesprek lijkt veel meer te omvatten dan slechts het overbrengen van functionele informatie. Veel van de gespreksstof behelst het eten: welke regionale wijn is goed, wat voor lokale kaas is de beste? Even bekruipt je het gevoel midden in een vrolijke Italiaanse film te zitten.

OPPERBEST THEATER

Na een nacht in een koele kamer die met mooi bij elkaar passende meubelen tot in de puntjes is verzorgd, kun je aanschuiven bij het smakelijke ontbijtbuffet. Goede kans dat Francesco je daarna uitnodigt om mee te doen met zijn fitnessprogramma. Met gewichten en springtouwen laat hij je oefeningen doen waarbij je op een laagdrempelige manier al je spieren benut. Na afloop zorgt een onderdompeling in de rivier voor de welkome verkoeling. Na een lichte lunch van pastasalade zit de sauna vol gasten voor een opgieting. En dat blijkt een heel theater. Muziek gaat aan, eerder opzwepend dan rustgevend. Twee opgietmeesters gaan tekeer met bollen gekruide ijs en handdoektechnieken. Hitte, geuren en vooral een opperbeste sfeer verspreiden zich door de saunaruimte. Mensen zitten met hun ogen dicht en met een glimlach op het gezicht mee te swingen en zingen op Italiaanse popliedjes. Na de ceremonie wordt er geapplaudiseerd en vullen zelfs waarderende gillets de warme ruimte. Wat een intense en vrolijke opgieting! Na afloop kun je een heerlijke vierhandenmassage ondergaan, gegeven door Francesco samen met een lid van de staf.

Een bad in de jacuzzi onder de sterrenhemel vormt het sluitstuk van de avond. Er is hier in deze omgeving geen lichtvervuiling, waardoor je niet alleen heel veel sterren kunt zien, maar zelfs de Melkweg kunt onderscheiden met zijn langgerekte baan van licht. Hemels.

ZORGeloos ZONNEN

Italië telt circa veertien stranden om bloot te zonnen. In Toscane is er een officieel naaktstrand bij Nido dell'Aquila onder San Vincenzo. Livorno kent Sassoscritto, een rotsstrand waar naakt zonnen gedoogd wordt, net zoals op het zuidelijke deel van het zandstrand van Marina di Bibbona.

