

We're sorry, this article is only available in English.



Ritorno alla natura: le migliori esperienze di benessere all'aria aperta per quest'estate

Pronto a sostituire lo schermo con il verde?

Quest'estate è il momento di uscire all'aria aperta, abbracciare il potere curativo della natura e regalare a corpo e mente un meritato riposo rigenerante. Che si tratti di tuffarsi in laghi freschi, godersi la serenità di una sauna nella foresta o fare glamping come dei re, abbiamo la guida definitiva alle esperienze di benessere all'aria aperta così zen che anche lo stress si prenderà una vacanza. Dal bagno nella foresta al nuoto in acque libere, ecco i nostri dieci migliori luoghi di benessere all'aria aperta.

Avventura e sport

Attività all'aria aperta e natura

Benessere

Inghilterra orientale

Inghilterra

Inghilterra nord-orientale

Scozia

Inghilterra sud-occidentale

Galles

April 2026

1. Nuoto in acque libere: tuffati nella piscina più bella della natura

Ideale per: amanti della natura, amanti del brivido e chiunque non abbia paura dell'acqua un po' fredda

Tuffarsi in un lago scintillante o in un fiume incontaminato? Non è solo un allenamento, è un'esperienza di benessere totale, assolutamente meravigliosa. [The Wild Swimming Co.](#) organizza ritiri con bagnini in alcuni dei luoghi più belli della Gran Bretagna, dai laghi nebbiosi dello Snowdonia (Eryri) alle dolci colline del Lake District. Che tu sia un principiante o un esperto nuotatore, hanno tutto ciò che serve: coaching esperto, tecniche di respirazione per vincere il freddo e un riscaldamento post-nuoto davanti al camino. In Scozia, tuffati in [luoghi selvaggi](#) come Loch Morlich, circondato dalle montagne Cairngorm, Loch Ard nei Trossachs o lo scenario fiabesco delle Fairy Pools sull'isola di Skye. Per qualcosa di più urbano, Portobello Beach, vicino a Edimburgo, offre un tuffo rigenerante a pochi passi dalla città.

2. Sherwood Forest Treetop Sauna: sudare alla maniera di Robin Hood

Ideale per: chiunque ami una buona sauna (con un tocco di magia della foresta)

È ora di lasciarsi alle spalle i problemi e raggiungere nuove vette, letteralmente. La [Aqua Sana Treetop Sauna](#) nella foresta di Sherwood è pura magia del benessere, dove fare una sauna tra le cime degli alberi con una vista mozzafiato sulla foresta incantata sottostante. Non si tratta solo di una sessione di relax, ma di un'avventura di benessere nel bosco. Dopo una rilassante sessione di sauna, immergiti nella piscina termale all'aperto per rinfrescarti. Con la grandiosità della natura e una sauna sopra gli alberi, anche il leggendario Robin Hood potrebbe essere tentato di scambiare arco e frecce con un asciugamano e un accappatoio.

3. Wilderness Festival, Oxford: benessere, arte e divertimento puro

Ideale per: frequentatori di festival che desiderano bilanciare lo yoga con una dose di edonismo

Chi dice che il benessere non può includere un po' di musica, arte e qualche cocktail? Al [Wilderness Festival](#), troverai un buon mix di stile zen e boho. Questo festival artistico ed eco-consapevole, che si tiene nel Cornbury Park, nel cuore della campagna dell'Oxfordshire, offre di tutto, dallo yoga all'alba e ai bagni nella foresta, alle nuotate nel lago e alle passeggiate ecologiche. Ma non preoccuparti, c'è ancora tempo per scatenarsi con la musica dal vivo, sorseggiare cocktail davanti al fuoco o concedersi un pasto a chilometro zero. Tutto è questione di equilibrio. Che i visitatori si rilassino con una sessione di yoga o ballino a piedi nudi al ritmo di una band dal vivo, Wilderness è benessere con una buona dose di divertimento.

4. Glamping al The Quiet Site, Ullswater, Lake District: dormire sotto le stelle (senza la tenda infangata)

Ideale per: chi vuole vivere la natura senza rinunciare al comfort

Chi pensa che "campeggio" significhi trascinare un sacco a pelo rigido attraverso un campo fangoso, deve ricredersi. Benvenuti al glamping al [The Quiet Site](#), dove l'unica cosa difficile del soggiorno sarà la leggera brezza sul viso (non una notte difficile in tenda). Immerso nell'idilliaca Ullswater Valley, troverai pod ecologici, cabine glamping e Hobbit Holes con tutti i comfort moderni, dal Wi-Fi ai bagni privati. È un rifugio da sogno: immergiti nella vista mozzafiato del Lake District, rilassati attorno al fuoco e addormentati con i suoni della natura senza dover fare i conti con servizi "rustici".

5. Bagno nella foresta con Forestry England: immergiti nella natura

Ideale per: chiunque abbia bisogno di un momento di pace (cioè quasi tutti)

È ora di sostituire la connessione Wi-Fi con una connessione con la foresta. Il bagno nella foresta, o shinrin-yoku, è la versione naturale di un reset completo del corpo. [Forestry England](#) offre esperienze guidate nella foresta in cui staccare la spina dal mondo digitale e immergersi semplicemente nell'abbraccio rilassante del bosco. Pratica la mindfulness, la respirazione profonda e lascia che il mondo naturale prenda il sopravvento per un momento. Tra i luoghi più suggestivi ci sono [Wendover Woods](#) nelle Chiltern Hills, la [Forest of Dean](#) e [High Lodge](#) nella foresta di Thetford nel Suffolk, dove l'esperienza nella foresta è arricchita da una terapia del suono con campane di cristallo e gong. L'esperienza mira a farti sentire più centrato, calmo e forse anche in grado di affrontare la tua casella di posta elettronica al ritorno alla civiltà.

6. Roots and Seeds Kitchen Garden Café, Cirencester: mangiare verdure con stile

Ideale per: buongustai che vogliono mangiare sano

Cosa c'è di meglio di un pasto genuino circondato da splendidi giardini? Il Roots and Seeds Kitchen Garden Café a Cirencester offre proprio questo. Questo paradiso dal produttore al consumatore serve piatti biologici a km zero in uno splendido giardino. Dopo una passeggiata nel giardino ricco di erbe aromatiche o un giro nella campagna locale, siediti a gustare un pasto fresco e nutriente che ti farà sentire come se fossi stato nutrito direttamente dalla terra. Che si tratti di un'insalata sostanziosa, di una ciotola di cereali o di un semplice piatto vegetariano, qui tutto fa bene all'anima.

7. Dovecote Barns York, Kelfield: un eccentrico rifugio di campagna con fascino

Ideale per: chiunque desideri pace, tranquillità e un po' di fascino country

Hai bisogno di cambiare aria? [Dovecote Barns](#), nel villaggio di Kelfield, nello Yorkshire, è come entrare in un accogliente libro di fiabe di campagna. Questi fienili ecologici restaurati con cura ti offrono un luogo tranquillo dove rilassarti, circondato dal meglio che la natura ha da offrire: campi, angoli tranquilli e nient'altro che tempo per rilassarti. C'è anche il vantaggio di un giardino privato e di un barbecue, oltre alla possibilità di prenotare un'esperienza culinaria privata con uno chef locale formato da uno chef stellato Michelin. Svegliati con il canto degli uccelli e sorseggia un caffè affacciato sui campi aperti. Anche gli amici a quattro zampe sono i benvenuti. Con le gemme storiche di York a breve distanza in auto, questo è il luogo ideale tra il fascino rurale e la comodità della città.

8. Halen Môn Anglesey Sea Salt, Brynsiencyn: un bagno nelle proprietà benefiche del mare

Ideale per: gli amanti del benessere che amano rilassarsi con un pizzico di sale (letteralmente)

È salato, è rilassante ed è benefico per la pelle. All'[Halen Môn](#), sull'isola di Anglesey, sperimenterai i benefici del sale marino e delle alghe raccolte localmente nei loro bagni rigeneranti al sale marino. Entra in una botte di whisky riciclata e godeti un'esperienza di benessere ricca di minerali che disintossicano e nutrono la pelle, il tutto mentre ammiri il panorama dello stretto di Menai. Vuoi sentirti ancora più zen? Non dimenticare di fare un salto nel negozio dell'hotel per acquistare sale marino gallese e prodotti artigianali locali, come gioielli e ceramiche.

9. The Lakes by Yoo, Gloucestershire: benessere di lusso in stile naturale

Ideale per: gli amanti del lusso e dell'avventura che non vogliono rinunciare alla natura

Immagina di svegliarti in una lussuosa baita nel bosco, circondato solo da laghi tranquilli e foreste lussureggianti: sembra un sogno, vero? Al [The Lakes by Yoo](#), quel sogno diventa realtà. Situato nel cuore delle Cotswolds, questo rifugio privato, frutto dell'ingegno del promotore immobiliare John Hitchcox e del famoso designer Philippe Starck, combina un'architettura di design con la bellezza della natura. Che si tratti di rilassarsi in un lodge sul lago, dedicarti allo yoga in riva all'acqua o fare paddleboard sul lago, questo è il benessere di lusso con un tocco di avventura.

10. Belmond Britannia Explorer: la prima spa su rotaia del Regno Unito

Ideale per: chi ama viaggiare con stile e benessere

Sì, hai capito bene: una spa *su rotaia*. Il [Belmond Britannia Explorer](#) è la prima suite benessere su un treno nel Regno Unito e offre trattamenti di lusso mentre ammiri la spettacolare vista della campagna britannica. La suite dispone di una sala trattamenti privata, doccia a vapore e sessioni di yoga, il tutto accompagnato da uno scenario mozzafiato. Dopotutto, perché scegliere tra relax e avventura quando si può avere entrambi? È lusso, natura e un viaggio per il corpo e l'anima.