

<http://optimized-by.rubiconproject.com/l/10814/40356/167532-68.3739190.3976930?url=http%3A%2F%2F>

#Focus on

#FAIYoga (<http://www.iodonna.it/speciali/theYogaTour/>)#ScegliTuQuando (<http://www.iodonna.it/tag/scegli-tu-quando/>)Donne e Lavoro (<http://www.iodonna.it/tag/lavoro/>)Regali di Natale (<http://www.iodonna.it/tag/regali-di-natale/>)Diete (<http://www.iodonna.it/tag/diete/>)Fashion Issue inverno 2015 (<http://www.iodonna.it/tag/fashion-issue-inverno-2015/>)[\(http://blog.iodonna.it/\)](http://blog.iodonna.it/)SCOPRI I BLOG E LE
FIRME DI IODONNA([HTTP://BLOG.IODONNA.IT/](http://BLOG.IODONNA.IT/))http://oas.resadv.it/5c/iodonna.it/viaggitempolibero/L28/798468912/TopLeft/RCS/26380_115810_BA_MA_SPA_LEADERB_3042806_20151130/A_728890_30nov.jpg.html/6c30676b616c5a565338414334714f?

3 settembre 2015

(#CMNT)_ANCHOR)

Last-minute di fine estate? Meglio con le amiche

I viaggi tra donne piacciono sempre di più. Un libro suggerisce 5 destinazioni perfette, in settembre, per brevi fughe da figli e mariti.

di Emanuela Zuccalà



Resta qualche giorno di ferie e desiderate prendervi una pausa, necessaria e incolpevole, dalla famiglia o dalla coppia che, nel bene o nel male, ha monopolizzato la vacanza d'agosto? Un breve last-minute con le amiche potrebbe essere la rigenerante soluzione. **Una tendenza, quella del viaggiare tra donne, che secondo una rilevazione del sito di turismo [Booking.com](http://www.booking.com/) è aumentata del 50 per cento negli ultimi cinque anni.**

Forse perché, in vacanza tra amiche, si scatenano “un’energia e una complicità totale che gli uomini non potranno mai capire”, sostiene la giornalista esperta di turismo Isa Grassano, che due anni fa ha lanciato in rete – con la collega videomaker Lucrezia Argentiero – *Amiche si parte* (<http://amicheparte.altervista.org/blog/>), un blog-community specializzato in viaggi rigorosamente al femminile.

Nel suo ultimo libro *In viaggio con le amiche* (Newton Compton, 5,90 euro), Grassano suggerisce i 100 itinerari doc per le donne, in Italia e nel mondo. Mete sicure, divertenti o rilassanti, fra scoperta, shopping e cultura.

Ecco 5 idee (collaudate) per una coda d'estate diversa.

DESTINAZIONE RELAX

Tra mare, natura e gastronomia, la Puglia riesce sempre a sorprendere (e a settembre, a parità di clima ancora estivo, costa meno). Le acque trasparenti della [Riserva di Torre Guaceto](http://www.riservaditorreguaceto.it/) sono il punto di partenza perfetto per un'esplorazione dei borghi bianchi e assolati della Valle d'Itria: Cisternino, Fasano,



(<http://www.iodonna.it/wp-content/uploads/2015/08/3-ceglie-centro-storico.jpg>)

Il centro storico di Ceglie Messapica (©Lucrezia Argentiero)

Locorotondo, il balcone da cui ammirare la spianata di trulli, vigneti e ulivi. E Ceglie Messapica, dove assaggiare il tipico biscotto ceglieese, presidio Slow Food screziato di confettura d'amarena e mandorle tostate. Per ritrovarsi infine a **Borgo Egnazia**(<http://borgoegnazia.com/>), un resort a pochi passi dal mare, a rilassarsi nella Spa e testare qualche seduta con una massaggiatrice-psicologa. Oppure **seguire qualche lezione di Bio-Pizzica, un mix della nota danza popolare pugliese, improvvisazione e rilassamento**. Lo propone l'associazione culturale **Abc della Puglia**(<http://abcdellapuglia.com/>), fondata da tre ragazze che, su richiesta, vi guideranno anche alla scoperta del territorio.

Info: **Turismo della Regione Puglia**(<http://www.viaggiareinpuglia.it/>)

IN BICI VERSO NORD

Per rimediare a un agosto troppo sedentario, qualche giornata in bicicletta può rivelarsi l'ideale. A

Malmö(<http://www.malमतown.com/en/>), in Svezia, sono oltre 470 i chilometri di piste ciclabili, con pannelli che indicano le direzioni e postazioni per gonfiare le gomme. Su due ruote si può esplorare **la metamorfosi di questa città affacciata sul mar Baltico, che da polo industriale si è convertita in centro di design e sostenibilità ambientale**. Si parte dagli ex cantieri navali di Västra Hamnen, quartiere futuristico dominato dal Turning Torso, il grattacielo a spirale di 190 metri progettato da Santiago Calatrava. Si prosegue verso **lo spettacolare ponte sull'Oresund, che collega Malmö a Copenaghen**. Si fa shopping tra le bancarelle dell'usato nella piazza del mercato risalente al XVI secolo. Infine si contempla il Baltico dalla spiaggia lunga due chilometri e mezzo di Ribersborg, la "Copacabana scandinava". Dal 18 al 23 settembre, poi, si terrà la 26esima edizione del festival di documentari **Nordisk**

Panorama(<http://nordiskpanorama.com/sv/publik/>), mentre **sabato 26 settembre va in scena la**

Malmö Night Gallery(<http://skanc.konstframjandet.se/verksamhet/malmo-gallerinatt/>), **notte bianca delle gallerie d'arte e design**.

Info: **Ente del turismo svedese**(<http://www.visitsweden.com/svezia/>)



(<http://www.iodonna.it/wp-content/uploads/2015/08/Turning-Torso-grattacielo-MAL.MO.jpg>)

Il Turning Torso a Malmö (©Lucrezia Argentiero)

WEEKEND D'ARTE



Amsterdam (©Ente olandese del Turismo)

Per regalarsi un debutto d'autunno all'insegna della cultura, **il 25 settembre inaugura ad Amsterdam la mostra Munch: Van Gogh**, presso la nuova ala espositiva del **Museo Van Gogh**(<http://www.vangoghmuseum.nl/en>). Attraverso oltre cento opere, tra cui prestiti raramente concessi, per la prima volta viene esplorata l'affinità artistica tra Vincent Van Gogh ed Eduard Munch, nell'ambito delle **celebrazioni per i 125 anni dalla scomparsa del grande artista olandese**. Van Gogh sarà anche protagonista della **parata floreale di Zundert**(<http://www.holland.com/global/tourism/article/flower-parade-zundert.htm>), sua città natale, il 6 e 7 settembre: quest'anno gli abitanti dei venti quartieri dovranno infatti realizzare il proprio carro ispirandosi alla vita e

alle opere del loro noto concittadino, per quella che è la più grande parata floreale al mondo. E se resta ancora tempo, vale la pena di scoprire (o riscoprire) **i canali e i cortili segreti di Amsterdam** attraverso gli itinerari proposti da **Insolita Amsterdam**(<http://www.insolitamsterdam.com/>), tour operator fondato da due italiane, che organizza anche cene a casa degli abitanti della città.

Info: **Ente olandese del turismo** (<http://www.holland.com/it/turismo.htm>)

UNA PASSEGGIATA IN CIELO

Appese (in tutta sicurezza) a un cavo d'acciaio sopra la vertigine delle Dolomiti Lucane, per **conoscere da una prospettiva inedita, letteralmente volando, uno degli angoli più sconosciuti della Basilicata**. Si chiama **Volo dell'Angelo**(<http://www.volodellangelo.com/>), la passeggiata in aria che collega i borghi di Castelmezzano e Pietrapertosa, posti su due picchi rocciosi uno di fronte all'altro. Un'iniezione di adrenalina e magari un pretesto per poi visitare (o rivisitare) la sempre emozionante **Matera**(<http://www.matera-basilicata2019.it/it/>), **che si appresta a diventare Capitale europea della cultura nel 2019**. L'impianto del Volo dell'Angelo è aperto tutto i giorni tranne lunedì, fino al 13 settembre; poi aprirà solo nei weekend.

Info: **Regione Basilicata**(<http://www.aptbasilicata.it/>)



(<http://www.iodonna.it/wp->

SHOPPING E BELLEZZA



(http://www.iodonna.it/wp-content/uploads/2015/08/Istanbul_Vista-dal-Quartiere-di-Galata-2.jpg)
Istanbul vista dal quartiere di Galata (©Ente del turismo della Turchia)

[content/uploads/2015/08/scorcio-castelmezzano-3-copia-1.jpg](#)

Il borgo di Castelmezzano in Basilicata
(©Consorzio Volo dell'Angelo)

Sono troppe da elencare, le buone ragioni per un viaggio a Istanbul, ma andarci con un'amica vi permetterà di godere soprattutto (oltre che delle bellezze della Moschea Blu, di Santa Sofia, del Topkapi) dello shopping al **Grand Bazaar** (http://www.grandbazaaristanbul.org/Grand_Bazaar_Istanbul.html) e degli hammam della perla del Bosforo. **La nuova app Grand Bazaar, per esempio, offre una mappa completa del labirintico mercato dove si trova di tutto:** antiquariato, broccati, spezie, ori, cianfrusaglie tra le quali perdersi, magari sorseggiando succo di melograno e piluccando ciambelle al sesamo. E poi **le decine di hammam, ritrovi d'elezione per donne, come Cağaloğlu** (<http://www.cagalogluhamami.com.tr/it%20>) **nel quartiere vecchio**, costruito nel 1741, che conserva un'insolita esposizione di tenute da bagno d'epoca ottomana.

Info: [Portale del turismo della Turchia](http://www.turchia.it/)(<http://www.turchia.it/>)

(=)

Argomenti

[estate 2015](http://www.iodonna.it/tag/estate-2015/)(<http://www.iodonna.it/tag/estate-2015/>)

[vacanze 2015](http://www.iodonna.it/tag/vacanze-2015/)(<http://www.iodonna.it/tag/vacanze-2015/>)

[viaggi](http://www.iodonna.it/tag/viaggi-2/)(<http://www.iodonna.it/tag/viaggi-2/>)

[viaggi last minute](http://www.iodonna.it/tag/viaggi-last-minute/)(<http://www.iodonna.it/tag/viaggi-last-minute/>)

[viaggi per sole donne](http://www.iodonna.it/tag/viaggi-per-sole-donne/)(<http://www.iodonna.it/tag/viaggi-per-sole-donne/>)



Carta Verde Amex

Premiati con le spese di tutti i giorni. Scopri di più WWW.AMEX.IT



RC Auto Quixa da 231€

Scopri l'Assicurazione Auto che ti Solleva da ogni Pensiero! Fai Subito un Preventivo!



Heineken The Sub

Birra alla spina perfetta a casa, sempre a 2°C. [Acquista ora](#)