



IL BENESSERE COME STILE DI VITA

Borgo Egnazia è il primo partner certificato per offrire ritiri BLUE ZONES nel mondo dell'ospitalità e conferma così la sua posizione di rilievo nello scenario internazionale dedicato al benessere e all' "happiness travel"

A Borgo Egnazia il **benessere è ovunque**: che si tratti di una passeggiata rilassante ma piena di energia al sole del mattino, un pomeriggio immersi nella bellezza naturale della campagna passeggiando in bicicletta, un bicchiere di vino sorseggiato in riva al mare o un delizioso piatto preparato con prodotti locali. In questo luogo unico al mondo, immerso tra ulivi millenari, ognuno è libero di cercare un rinnovato equilibrio in base ai propri desideri e le proprie esigenze e tutto è concepito per trascorrere il tempo prezioso al proprio ritmo, sincronizzandosi con quello del posto, circondati dal calore dei pugliesi.

Questa visione "Nowhere Else" è da sempre parte del DNA di Borgo Egnazia, posizionando la proprietà come pioniera nel mondo del benessere e dell' "happiness travel", trend internazionale con focus sui viaggi come occasione per ritrovare un nuovo equilibrio e una rinnovata felicità. Quest'anno, un nuovo importante riconoscimento internazionale conferma l'importanza di questa visione: Borgo Egnazia è il primo **partner certificato dal BLUE ZONES Institute® nel mondo dell'ospitalità ad offrire gli innovativi ritiri BLUE ZONES.**

BLUE ZONES® è un marchio di proprietà di Blue Zones LLC e riflette la visione di Dan Buettner impegnato nella ricerca scientifica sullo stile di vita, le tradizioni e l'ambiente circostante delle persone più longeve del mondo. Dan Buettner, fondatore di Blue Zones, è un National Geographic Fellow e autore di bestseller del New York Times. Ha identificato cinque luoghi nel mondo - le cosiddette "zone blu" - che consentono alle persone di vivere una vita più lunga e più sana: Okinawa (Giappone), Sardegna (Italia), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) e Loma Linda (California).

Il concetto delle "zone blu" nasce dall'opera demografica di Gianni Pes e Michel Poulain, delineata nel *Journal of Experimental Gerontology*, che ha identificato la Sardegna come la regione con la più alta concentrazione di uomini centenari al mondo. Pes e Poulain disegnarono cerchi concentrici blu sulla mappa evidenziando questi villaggi di estrema longevità e iniziarono a definire quest'area all'interno del cerchio come la "zona blu". Basandosi su quel lavoro demografico, Dan ha individuato altri punti di longevità in tutto il mondo, soprannominandoli appunto "zone blu".

L'obiettivo di queste ricerche è aiutare le persone ad ottimizzare l'ambiente circostante in modo da semplificare la scelta più salutare, rendendola quella più facile da mettere in pratica. Sarà questo il cuore dell'inedita esperienza disponibile in esclusiva a Borgo Egnazia per la prima volta nel mondo. Il ritiro BLUE ZONES proporrà insegnamenti concreti e pratici per vivere in modo più sano e sostenibile, tutti derivati dai risultati scientifici degli studi sulle persone più longeve del mondo: una combinazione

imperdibile di lezioni e degustazioni per una alimentazione sana e genuina, sessioni di movimento e fitness, workshop innovativi per scoprire i segreti della longevità ed esperienze uniche **disponibili a Borgo Egnazia** solo in due occasioni nel 2020 (dal 16 al 21 marzo e dal 19 al 24 ottobre). I ritiri saranno gestiti dal team di Borgo Egnazia, formato su questi principi basati sull'evidenza, in modo che i partecipanti possano essere immersi nelle tradizioni delle culture più longeve del mondo.

A questi ritiri si affianca un programma in versione ridotta e disponibile tutto l'anno, che si delinea come percorso all'insegna della scoperta dei segreti della longevità.

Il risultato della ricerca di Dan con il team di demografi e ricercatori ha individuato che tutte le "zone blu" condividono 9 caratteristiche specifiche, chiamate **Power 9®**:

- **Movimento naturale:** le persone più longeve del mondo si concentrano in ambienti dove ci si muove naturalmente (e quindi non solo quando si pratica sport);
- **Scopo:** svegliarsi al mattino sapendo di avere uno scopo può allungare la propria aspettativa di vita di sette anni in più;
- **Digital Detox:** staccarsi dall'elettronica per riconnettersi con il mondo. Lo stress può portare ad un'inflammatione cronica, associata a tutte le principali malattie legate all'età;
- **Regola dell'80%:** è importante smettere di mangiare quando si è raggiunto un livello di sazietà pari all'80%;
- **Slant Plant:** il comune denominatore della maggior parte delle diete centenarie sono legumi e verdure. Di solito la carne, principalmente di maiale, viene consumata solo cinque volte al mese;
- **Vino alle 5:** un bicchiere di vino al tramonto, meglio se con gli amici. Chi consuma vino moderatamente e in compagnia vive in media più a lungo di chi non beve alcol;
- **Senso di appartenenza:** partecipare ai riti della propria fede quattro volte al mese - qualunque essa sia - può allungare la propria aspettativa di vita di 14 anni;
- **"La famiglia prima di tutto":** i centenari mettono sempre le loro famiglie al primo posto. Vivono nelle vicinanze di genitori e nonni, hanno un compagno di vita e credono nei figli;
- **Compagni di viaggio giusti:** viaggiare con amici che incoraggiano ad essere attivi durante la vacanza e a cercare nuove esperienze. Le persone più longeve del mondo hanno scelto o sono nate in circoli sociali che supportano comportamenti dinamici.

BLUE ZONES - BLUE ZONES® adotta metodi basati sull'evidenza per aiutare le persone a vivere più a lungo e meglio. Il lavoro dell'azienda si fonda sulle ricerche svolte da Dan Buettner, National Geographic Fellow e autore di bestseller del New York Times, che ha identificato cinque culture del mondo, o regioni di zone blu, con la più alta concentrazione di persone che raggiungono l'età di 100 anni o più. Le ricerche originali sono state pubblicate nei libri **The Blue Zones, The Blue Zones Solution, Thrive, and The Blue Zones of Happiness**.

BORGO EGNAZIA - In meno di 10 anni Borgo Egnazia ha conquistato una posizione unica come destinazione turistica di alto livello, diventando un'icona dell'ospitalità pugliese in tutto il mondo. Dal 2010 propone su un diverso concetto di ospitalità e benessere, basato su esperienze locali e autentiche. L'obiettivo principale è sempre stato quello di offrire "felicità" agli ospiti, concentrandosi su esperienze uniche e su misura, fortemente legate alle tradizioni locali ma innovative allo stesso tempo.