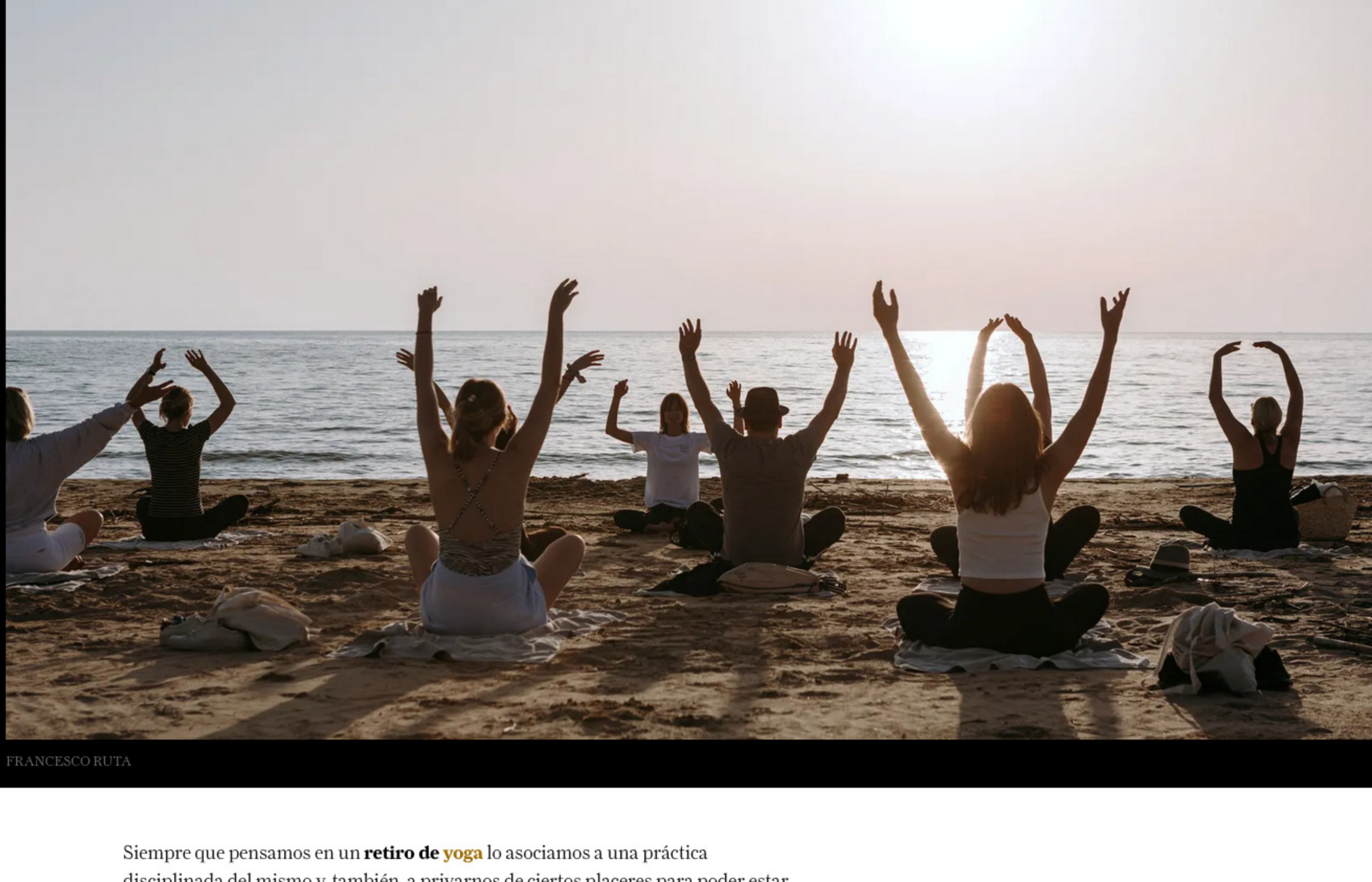


# Un retiro de yoga para los sentidos en Sicilia

¿Un retiro de yoga con vino? Si, es posible. De hecho, es una experiencia inolvidable. Próximo destino: Sicilia.

POR CATERINA LOUREIRO  
16 de enero de 2023



FRANCESCO RUTA

Siempre que pensamos en un **retiro de yoga** lo asociamos a una práctica disciplinada del mismo y, también, a privarnos de ciertos placeres para poder estar en forma y en **modo "detox"**.

**Alexandra Meffert**, fundadora del centro **Light Space Movement** (Düsseldorf) y experta en **Yoga Strála**, nos propone algo distinto: un **retiro de yoga sin renunciar a los grandes placeres de la vida**, como la buena comida y el buen vino. Podemos decir que después de cinco días en **Sicilia** con ella, quedamos felices: en una especie de nube de placer sin culpa. Y desde luego, más plenos.

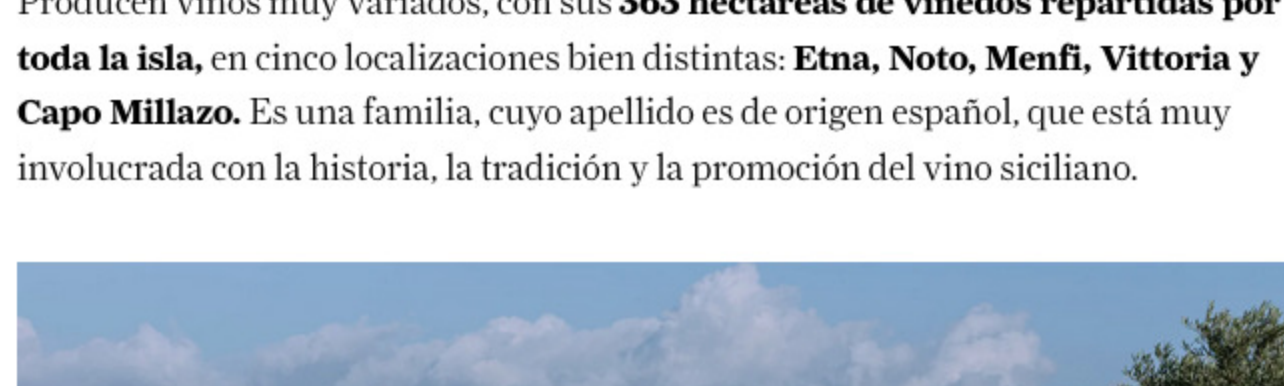
La belleza de Sicilia es indiscutible y la bonita propiedad de la familia Planeta en Menfi, **La Foresteria** –el lugar en el que Alexandra hace sus retiros de **"Yoga para los sentidos"**– es prueba de ello. Localizada a 100 kilómetros al sur de Palermo, La Foresteria es un alojamiento muy especial en medio de viñedos y desde el cual se avista el mar Mediterráneo. Un proyecto de **enoturismo** de gran calidad cuya responsable es **Francesca Planeta**.



Yoga frente al mar. FRANCESCO RUTA

Con sus 14 suites situadas en torno a los bonitos jardines de la propiedad, con sus aromas de hierbas y flores, La Foresteria es un **oasis del sudoeste de Sicilia**, muy cerca de los templos de la antigua ciudad griega de **Selinunte**, menos conocida que la también cercana **Agrigento** pero igualmente espectacular.

Los Planeta son los más prestigiosos e importantes productores de vino de Sicilia. Producen vinos muy variados, con sus **363 hectáreas de viñedos repartidas por toda la isla**, en cinco localizaciones bien distintas: **Etna, Noto, Menfi, Vittoria y Capo Millazzo**. Es una familia, cuyo apellido es de origen español, que está muy involucrada con la historia, la tradición y la promoción del vino siciliano.

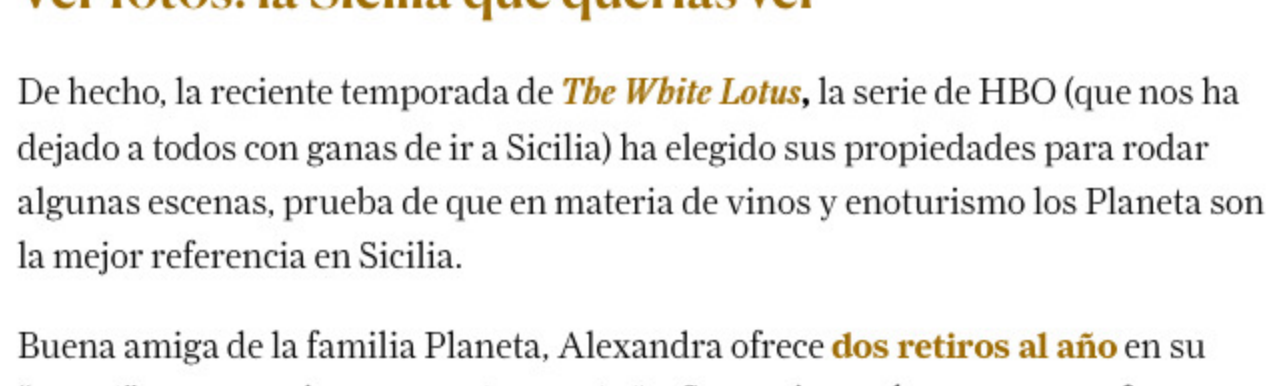


Un paseo por la naturaleza. FRANCESCO RUTA

## Ver fotos: la Sicilia que querías ver

De hecho, la reciente temporada de **The White Lotus**, la serie de HBO (que nos ha dejado a todos con ganas de ir a Sicilia) ha elegido sus propiedades para rodar algunas escenas, prueba de que en materia de vinos y enoturismo los Planeta son la mejor referencia en Sicilia.

Buena amiga de la familia Planeta, Alexandra ofrece **dos retiros al año** en su "resort", uno en primavera y otro en otoño. Sus sesiones de yoga, con **enfoque en stress management y en meditación**, se realizan dos veces al día, por la mañana y al atardecer. Entremedias, Alex nos propone un **programa cultural** muy completo.



Reconectar con uno mismo (y con los demás). FRANCESCO RUTA

El día comienza con una **sesión de meditación** con Alex, seguida de un **desayuno espléndido** y a la carta. Después, la **sesión de yoga matinal**. Cada día es un poco distinto: si el tiempo lo permite, se realizan en la **terraza** con vistas al mediterráneo, si no, en la sala con vistas a los jardines y a los viñedos.



Desayuno en La Foresteria. FRANCESCO RUTA

Aquí, es imposible aburrirse, ya que Alejandra programa distintas actividades, como la visita a **Capparina**, la propiedad donde la familia produce su aceite, situada no lejos del hotel y más cerca todavía del mar mediterráneo.

También puedes ver el proceso de producción, es decir, cómo recogen las aceitunas para transformarlas en aceite, que después dan a probar. La experiencia de probar **un aceite así de virgen**, "recién nacido", no se olvida nunca. Esa misma tarde, puede que Alex haya organizado una clase de **yoga en la playa** frente al mar que puede acabar, por qué no, con un placentero baño o un paseo por la orilla.



Un oasis de paz. CHIARA MODICA

Igual de inolvidable es la excursión a otra propiedad de la familia Planeta en **Ulmò**, cerca de La Foresteria, en una zona de montes llenos de viñedos. Allí, tras un paseo por las viñas y la bodega, podemos catar muchas de las variedades de los vinos Planeta: **desde los vinos blancos y minerales de la zona del Etna a los sorprendentes tintos con cuerpo y complejidad**.

Después, en una gran mesa, nos ofrecen el plato típico de la zona: el **timballo**, una especie de pastel de pasta de ragù, berejena y mozzarella. Una auténtica delicia.



¡Hora de comer! FRANCESCO RUTA

Otra de las experiencias más divertidas es la clase de cocina impartida por el chef de la La Foresteria, **Angeli Pumilia**, quien transforma los sabores tradicionales de la isla en algo elevado y moderno. Esta vez, nos enseñó a hacer uno de los platos más típicos: los **arancini**, una especie de croquetas cuyo interior es como risotto con un centro de queso que se derrite. Las risas intentando emular al cocinero están aseguradas.

La hospitalidad siciliana hace **sentir como en casa** y disfrutar libremente de los jardines, de los viñedos y del huerto, con ese olor a mil hierbas que después se utilizan en la cocina, de las comodísimas habitaciones y de la **sauviedad del clima** ( que permite aprovechar el calor del sol y nadar en la piscina, situada en lo más alto de la propiedad y con vistas panorámica de la zona).

Al final de la tarde, Alex siempre imparte una clase de yoga más suave que la de la mañana, por motivos obvios. Cada día termina con una cena y **todo el grupo reunido como una gran familia siciliana**.



"Una gran familia siciliana". CHIARA MODICA

Este retiro invita a estar en contacto con uno mismos, con nuestro cuerpo, pero también con **un generacione humano que no olvidamos** distintas nacionalidades y **generaciones, pero todas con el gusto común de compartir y dar**.

¿El resultado? **Nuevos amigos en Sicilia y en Alemania** y el recuerdo de un excepcional retiro de yoga pensado verdaderamente para todos los sentidos. *Grazie a Alex e a la famiglia Planeta!* **Volveremos pronto**, ya que como dijo D.H. Lawrence: "cualquiera que alguna vez haya conocido esta tierra nunca podrá estar completamente libre de la nostalgia por ella".

## Ver más artículos

- **Sucedió en Sicilia**: los lugares favoritos de Domenico Dolce y Stefano Gabbana
- **Más allá del Triángulo Barroco**: un viaje por el interior de Sicilia
- **Ruta por el triángulo dulce de Sicilia**
- **Un romance musical en Sicilia**: 'Cyrano'



SUSCRIBETE AQUÍ a nuestra newsletter y recibe todas las novedades de Condé Nast Traveler #YoSoyTraveler

MÁS SOBRE WELLNESS SICILIA ENCLAVES NATURALES

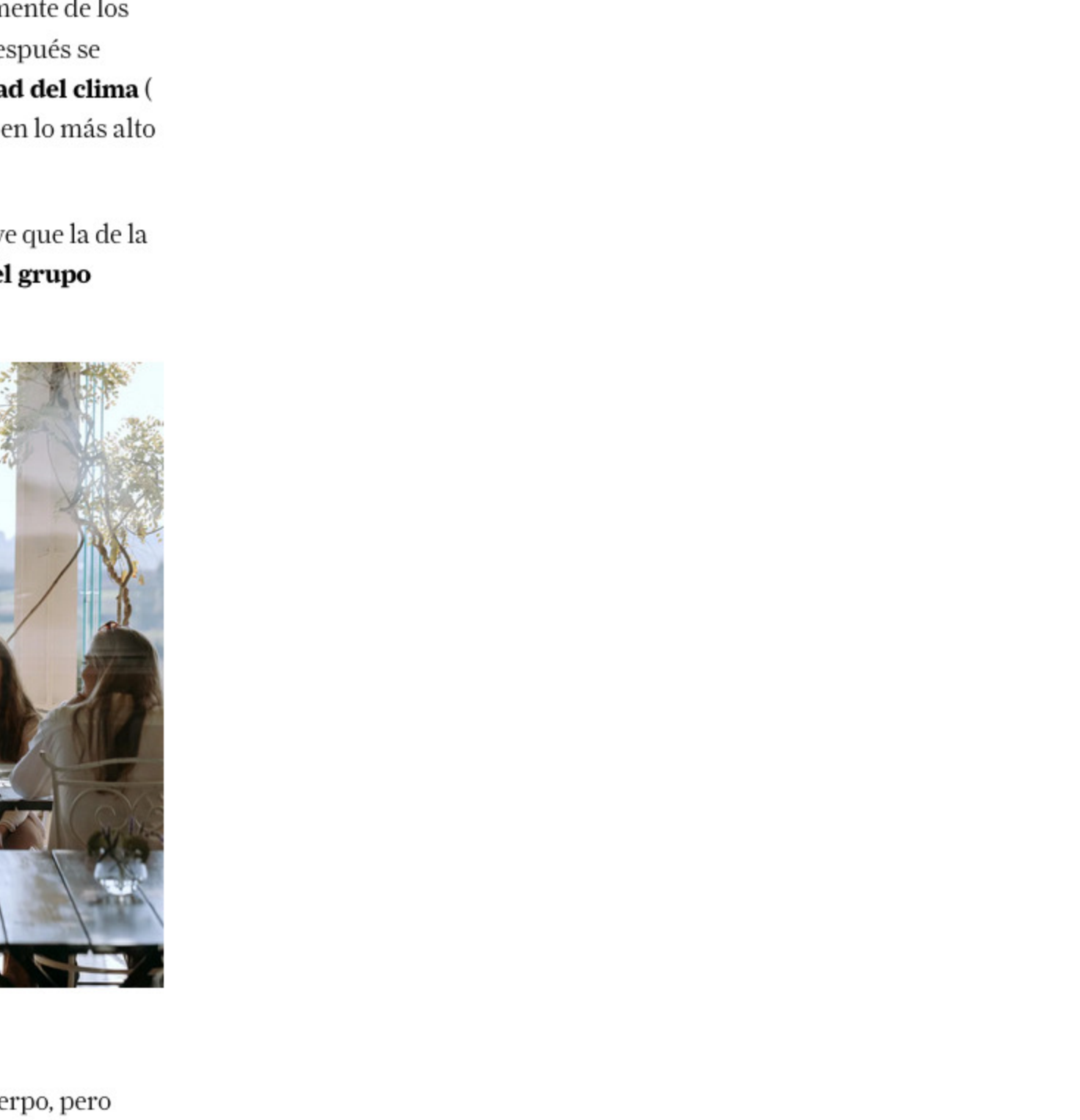
LO MÁS VISTO



EXPERIENCIAS

### Cinque Terre: magia escondida

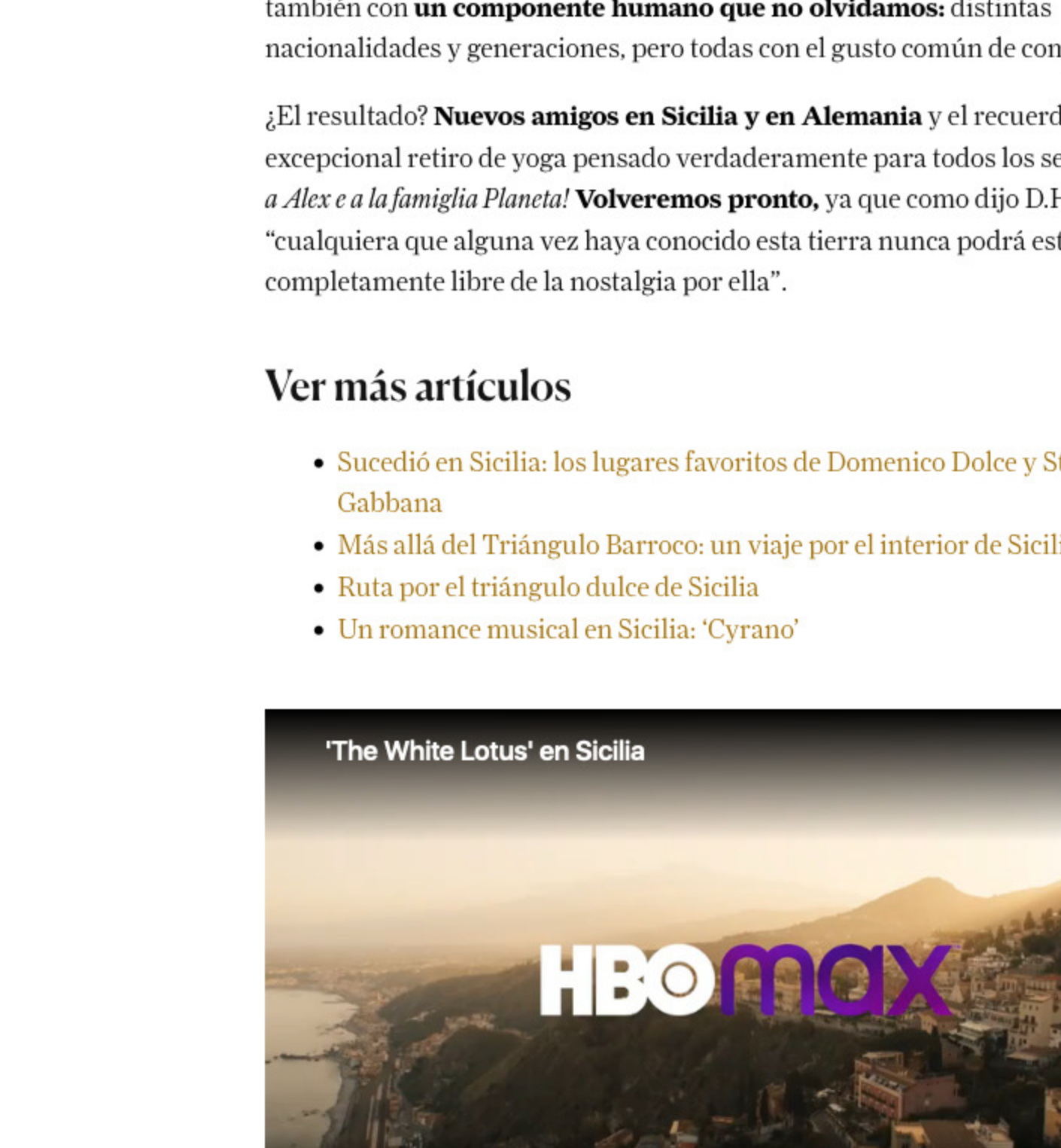
POR CATERINA LOUREIRO



VIAJEROS

### Reggio Emilia: por qué deberías ir ya a esta 'desconocida' ciudad de Italia

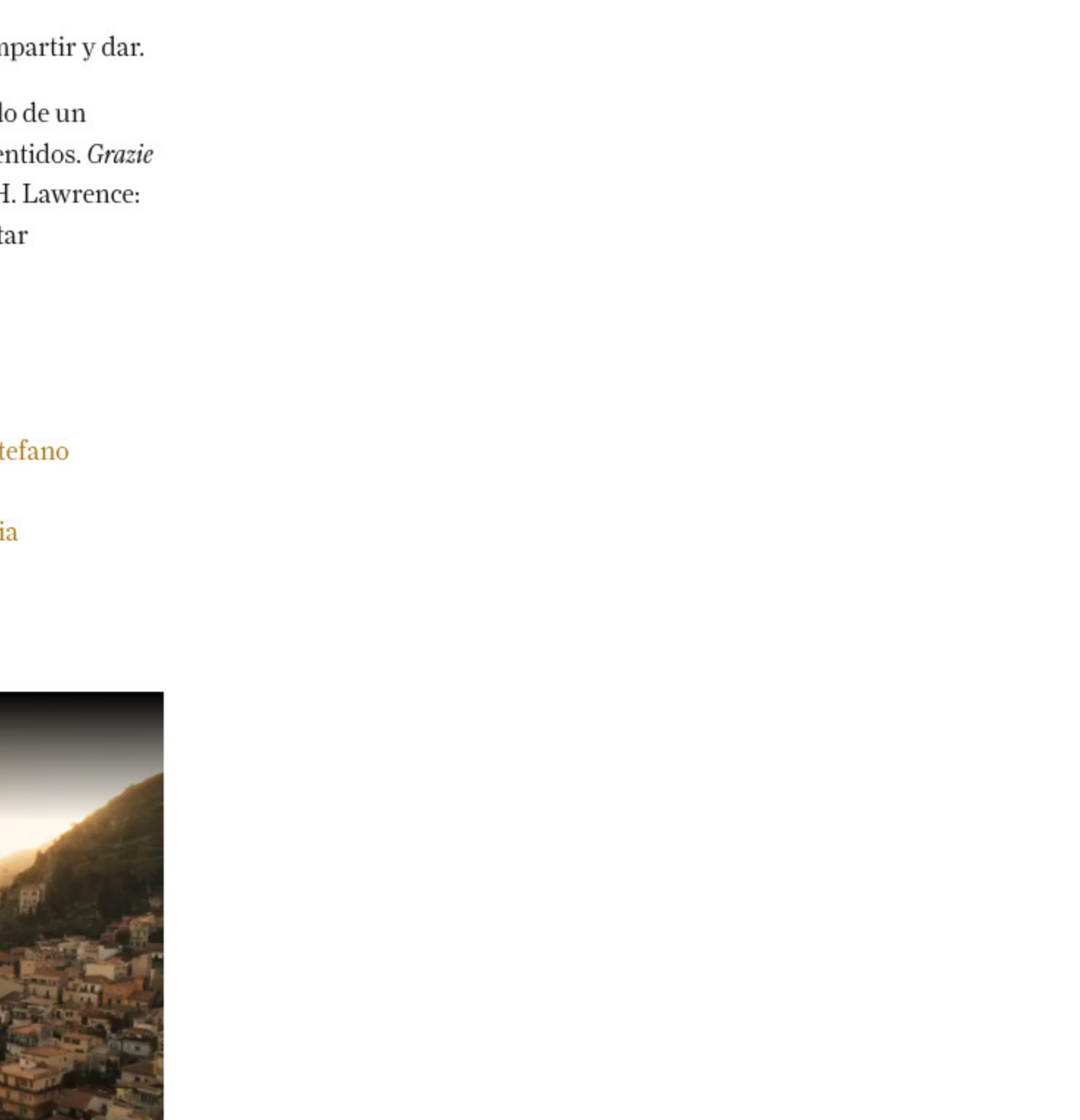
POR MORENA MORANTE



VIAJEROS

### El día en el que el arte salvó históricos pueblos italianos

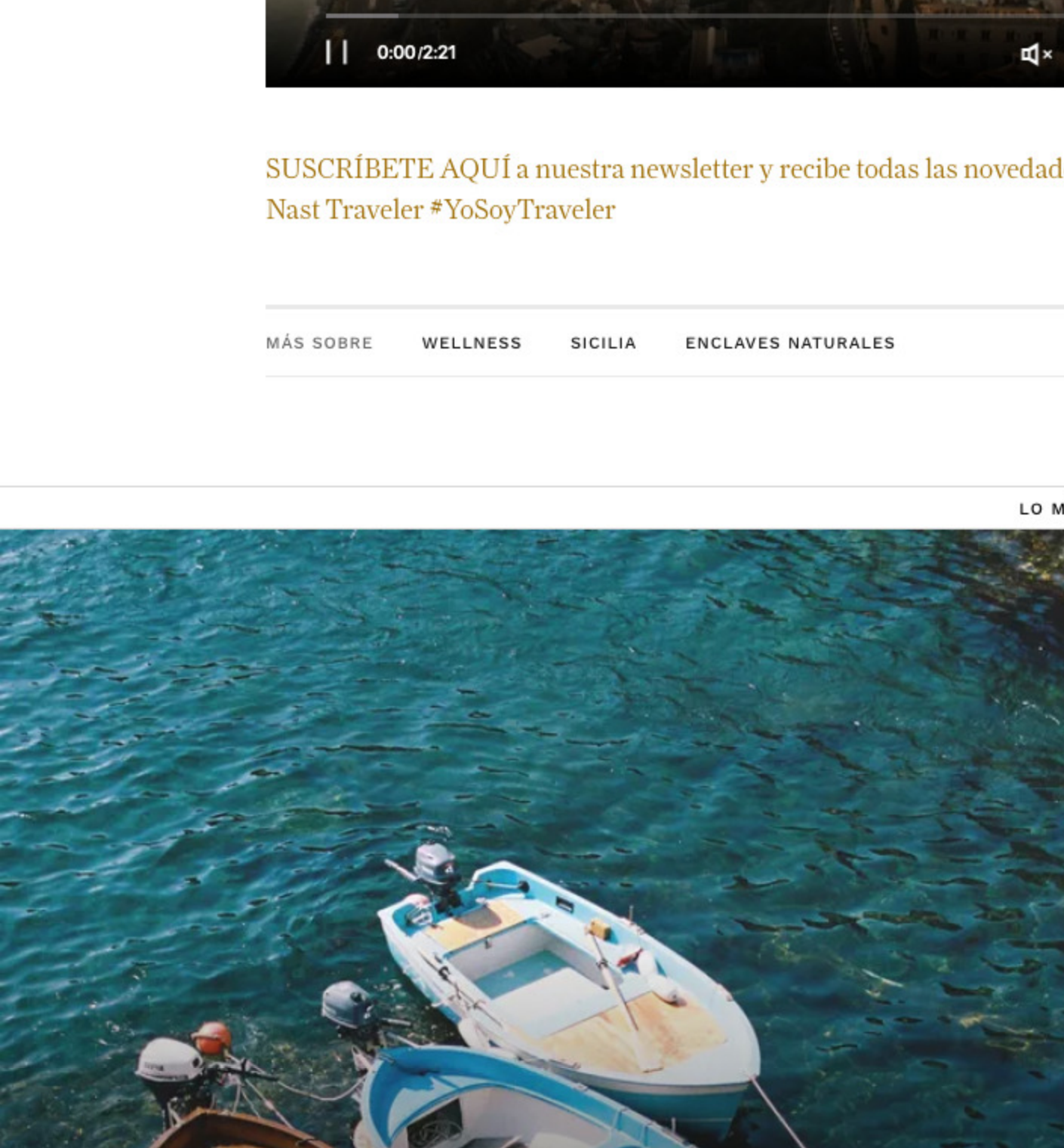
POR DAVID ESCRIBANO



VIAJEROS

### Esta desconocida región italiana ofrece viajes en tren gratuitos para atraer visitas

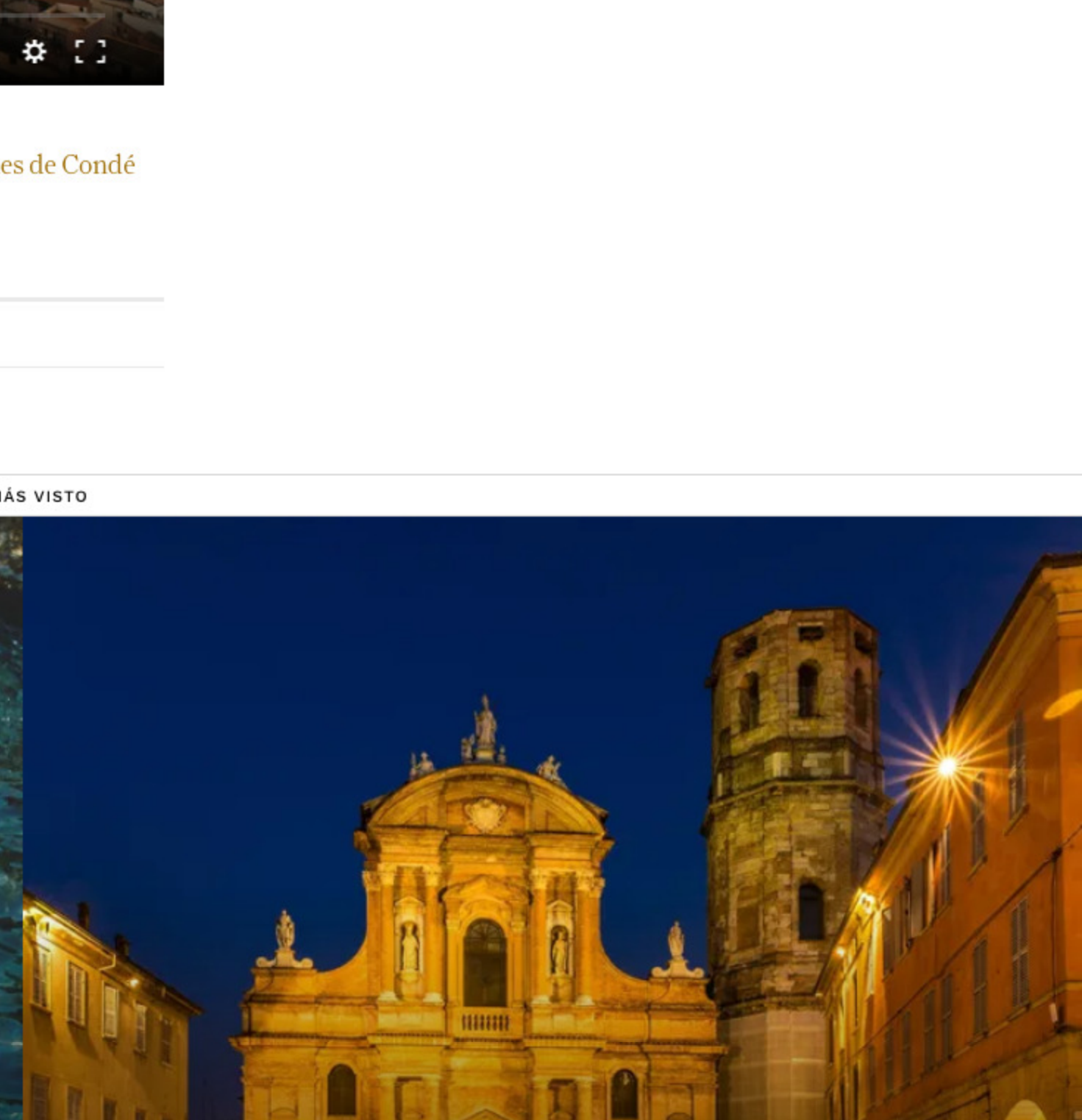
POR ZAHRA SURYA DARMA



EXPERIENCIAS

### La "Ruta 66 de Portugal" a través de siete paradas imprescindibles

POR JOSÉ MIGUEL BARRANTES MARTÍN



EXPERIENCIAS

### Las siete maravillas del mundo en 2025

POR AARON MILLAR