

## Il Sole di Mezzanotte in Finlandia

Da [Annalisa1979](#)

La [Finlandia](#) è una scoperta sempre nuova e affascinante. Nonostante abbia avuto modo di visitare Helsinki più volte, devo però ammettere che sono la natura incontaminata, la pace che vi si respira e le atmosfere quasi fuori dal tempo che mi affasciano maggiormente. Qui vi racconto la mia recente esperienza nella **Regione dei Laghi** (in particolare quello, immenso, di [Saimaa](#), il più grande della Finlandia), un enorme agglomerato dalle mille sfumature di blu incastonato nel verde dei boschi finlandesi. Alla bellezza dei panorami, poi, devo aggiungere un'esperienza unica ed indimenticabile: il **Sole di Mezzanotte**. Quel fenomeno naturale che per noi italiani è quasi impossibile da credere, ma che esiste (e si palesa) davvero. Ma andiamo con ordine.

### Cosa fare e vedere nella zona di Saimaa



La foca dagli anelli

#### ▪ **Crociere sul lago per avvistare le foche dagli anelli**

Ci sono numerose compagnie che propongono attività di questo tipo e molti hotel che offrono le crociere come parte dei loro servizi. Uno di questi è l'[Hotel & Spa Resort Järvisydän](#), una struttura meravigliosa, risalente al XVII secolo e gestito dai discendenti della famiglia dell'epoca, affacciato sulle sponde del Lago Saimaa. Si parte dal pontile dell'hotel accompagnati da una guida esperta, a bordo di una piccola imbarcazione di legno. Direzione Linnansaari National Park, nelle cui acque abitano circa 50 esemplari delle foche degli anelli. Scopo del gioco è cercare di avvistare questi animaletti che, però, trattandosi di specie selvatica, non è detto si palesino. La crociera, ideale anche

per gli appassionati di bird-watching, dura all'incirca tre ore ed è allietata anche da tè, caffè e piccole soste interessanti durante le quali si ammirano anche i magnifici cottage estivi a bordo lago che tra i finlandesi sono un vero e proprio must. L'attività (disponibile nella stagione estiva) costa **79 €** per gli adulti e **39,50 €** per i bambini dai 4 ai 12 anni).



Il negozio all'interno della Teahouse @AnnalisaCostantino

▪ **Degustazione di tè alla Teahouse di Wehmais**

Questa è l'unica "tea room" di tutta la Finlandia specializzata in tè inglesi. Inserita all'interno di un'antica tenuta di campagna, elegantemente arredata e con un delizioso negozio interno pieno di meraviglie, tutta da comprare, qui si ha la possibilità di seguire sessioni di degustazione di tè (ne hanno oltre 100 tipi diversi) "accompagnati" da Anna, prima sommelier di tè di tutta la Finlandia, abbinati a golosità insolite. Un'esperienza davvero unica, che vi consiglio caldamente di provare.

▪ **Sauna, sauna, sauna (ma anche Spa...)**

Chi dice Finlandia, dice **sauna**. In un modo o nell'altro c'è un legame praticamente indissolubile, per ovvie ragioni. La sauna non è solo un passatempo, o un hobby o un'attività. È, invece, un elemento della cultura finlandese. Oltre che un rito per purificare mente, corpo e spirito. In sauna ci si va insieme, si discute, si fanno addirittura affari. Se devo essere totalmente sincera, io ho provato. Giuro che ho tentato, ma non è proprio un qualcosa che fa per me. Comunque, nella Regione del Lago Saimaa, ce ne sono alcune veramente top.



L'accesso al lago dalla sauna del Kyyhkylä Manor | Sole di Mezzanotte

### **Sauna indoor e by the lake al Kyyhkylä Manor**

Semplice, ma accogliente, questo hotel dispone di un centro wellness (e riabilitativo) con diverse tipologie di bagni di vapore e di un cottage attrezzato per saune in riva al lago. Per godere appieno dei benefici, infatti, è prassi rimanere dentro la sauna per un tempo che può variare dai 30 minuti a ben oltre e, poi, tuffarsi nelle acque del lago per riequilibrare la temperatura corporea, rinfrescarsi e liberarsi dalle tossine. La prima notte in terra finlandese l'ho trascorsa qui. Mi era stata assegnata una camera spaziosa, semplice, ma molto gradevole, con un balcone affacciato sul bosco e una vista insuperabile sul (non) tramonto del sole. Seduta ad ammirare il panorama, non riuscivo (e non riesco tuttora) a capacitarmi di come, allo scoccare della mezzanotte, la luce fosse ancora forte e vivida come appena tre ore prima. E così sarebbe stato per tutta la notte. E per quelle a venire.



Vista della piscina della Lake Spa

## La Lake Spa del Järvisydän

Vero e proprio centro benessere super-attrezzato (e con un menu di massaggi di tutto rispetto), l'area wellness dell'Hotel & Spa Resort Järvisydän è un gioiello incastonato nella roccia, letteralmente. Ricavata dentro blocchi di pietra, la Lake Spa è un tutt'uno con il prospiciente Lago Saimaa, grazie al sapiente gioco di vetrate a tutto campo che vi si affacciano. Diverse le tipologie di sauna: da quella tradizionale alla smoke sauna a quella steam. Nel centro della spa, inoltre, si trova una piscina, ideale per rinfrescarsi. Ma per i veri cultori, la tradizione si segue uscendo dalla struttura e tuffandosi nelle acque del lago.



L'interno della sauna dell'Hotel Punkaharju

## Sauna yoga all'Hotel Punkaharju

Quella che si definisce idea semplice, ma geniale, la sauna yoga è un mix di esercizi rilassanti e bagno di vapore, in un ambiente con temperatura costante di 50°C. I movimenti dello yoga consentono di liberarsi delle tensioni e di rilassare la mente. Un modo, quindi, di rafforzare ulteriormente i benefici già noti della sauna. La sessione di yoga dura circa 30 minuti, durante i quali si eseguono 6 posizioni che rafforzano e allungano i muscoli e migliorano la posizione della spina

dorsale. Benefici indiscussi anche per metabolismo, circolazione sanguigna e qualità del sonno.

### **Sauna a fumo al Sahanlahti Resort**

Non solo pratica, ma anche teoria. Sì, perché al Sahanlahti Resort si impara anche a preparare, in autonomia, il mazzo di rami di betulla, quello strano aggeggio che i finlandesi usano per colpirci delicatamente la pelle e che aiuta la circolazione sanguigna, pulisce il derma e ha un sacco di altre proprietà benefiche. Dopo aver creato il proprio mazzo, si entra nell'esperienza vera e propria. Per rinfrescarsi dopo la sudata, ci si può tuffare nel lago oppure preferire la piccola vasca sulla terrazza, magari in compagnia di un buon bicchiere di vino. A seguire, perché no, una gustosa degustazione di salsicce cotte sul falò.

**Curiosità:** Si dice (e pare proprio che sia vero) che in Finlandia ci siano così tante saune che tutte la popolazione potrebbe farla contemporaneamente. Ci sono saune praticamente ovunque: nei cottage, nelle case, nelle piscine, su autobus e barche e persino nelle biblioteche.



Il Castello di Olavinlinna a Savonlinna

#### ▪ **Castello di Olavinlinna e Museo di Riihisaari**

La città di Savonlinna ospita molti tesori, ma i più famosi sono certamente il suo castello medievale e il museo che racconta la natura, la storia della città e la vita dei suoi abitanti, così come veniva condotta nel passato. Il Castello di Olavinlinna, imponente e austero, ospita ogni anno il Festival dell'Opera. La prossima edizione sarà dedicata a Giuseppe Verdi e vedrà anche l'esibizione del Teatro alla Scala di Milano.

## Dove dormire

**Kyyhkylä Manor:** camera doppia a partire da **120 €** a notte, colazione compresa.



L'esterno dell'Hotel & Spa Resort Järvisydän

**Hotel & Spa Resort Järvisydän:** camera doppia con sauna privata, salottino, angolo cottura, colazione inclusa, a partire da **153 €** a persona, a notte.



La mia camera all'Hotel Punkaharju

**Hotel Punkaharju:** camera doppia, a notte, da **185 €**, colazione compresa.

**Sahanlahti Resort:** camera doppia, a notte, da **100 €**, colazione compresa.

Nel prossimo post, infine, vi racconterò dove mangiare (benissimo) le migliori specialità finlandesi.

### Informazioni utili

**Ente del Turismo della Finlandia:** [www.visitfinland.com/it](http://www.visitfinland.com/it)

**Ente del Turismo della Regione di Saimaa:** [www.visitsaimaa.fi/en](http://www.visitsaimaa.fi/en)

### Come arrivare

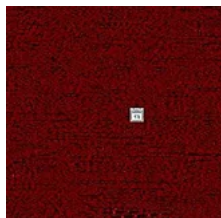
Con **Finnair** (voli da Milano Malpensa, Roma Fiumicino e Venezia) voli a/r a partire da **218 €** (tariffa web).

**Collegamento ferroviario** dall'aeroporto di Helsinki Vantaa a Mikkeli (biglietto a/r costo circa **67 €**). Orari e tariffe alla pagina di prenotazione del servizio [www.vr.fi/cs/vr/en](http://www.vr.fi/cs/vr/en)

### Annunci

Tykkää [Rekisteröidy](#) ja näe, mistä kaverisi tykkäävät.

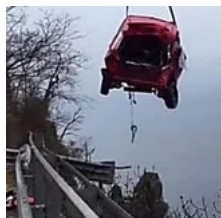
### Potrebbero interessarti anche



Inside Out: la sfida delle emozioni



Il mondo di Beatrix Potter



Luino: auto finisce nel lago nei pressi della prima curva verso Colmegna. Due i feriti

Powered by |