

# LF

N.32 SETTIMANALE | 3.08.2024  
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE  
CORAGGIOSE**  
IN BICI  
AL POLO NORD

**BELLEZZA**  
IL POTERE  
DELLE ALGHE

**BENESSERE**  
MAI PROVATA  
LA PALESTRA  
DEL SESSO?

**CUCINA**  
VONGOLE  
COZZE  
E FANTASIA

# HALLE BERRY

EVVIVA, SONO  
IN MENOPAUSA

**BLAKE LIVELY**  
QUATTRO FIGLI  
NON BASTANO

**LICIA COLÒ**  
VOI CHE AVETE  
ABBATTUTO  
L'ORSA

**LE DONNE  
DI TRUMP**  
MELANIA  
E LE ALTRE

**COME ELON MUSK,  
UNA STORIA VERÀ**  
PAPÀ, SONO TRANS

**SPECIALE MODA**

# VOGLIA DI FREDDO

IL MEGLIO DELL'AUTUNNO-INVERNO



CAIRO EDITORE



VIAGGI FOCUS

# ORIZZONTE MARE

Una spiaggia “musicale” da raggiungere a piedi,  
dune di sabbia e pinete profumate di resina.  
La “Bolgheri Coast” delizia i cinque sensi

di *Valeria Palieri*



La spiaggia del The Sense Experience Resort, a Follonica (Grosseto).

Scorcio di Cala Violina, lungo la Costa degli Etruschi.



## **DORMIRE:**

The Sense Experience Resort, lussuoso eco relais con camere e suite (balcone o giardino privato, jacuzzi). Due ristoranti, Dimorà ed Eaté (fine dining), Red Rabbit Mixology Bar, beach club, spiaggia privata, piscina, tennis, servizi sportivi, massaggi, parco secolare, numerose escursioni in mare e in tutta la zona. Doppia in b&b, da 500 euro a notte, [thesenseresort.it](http://thesenseresort.it)

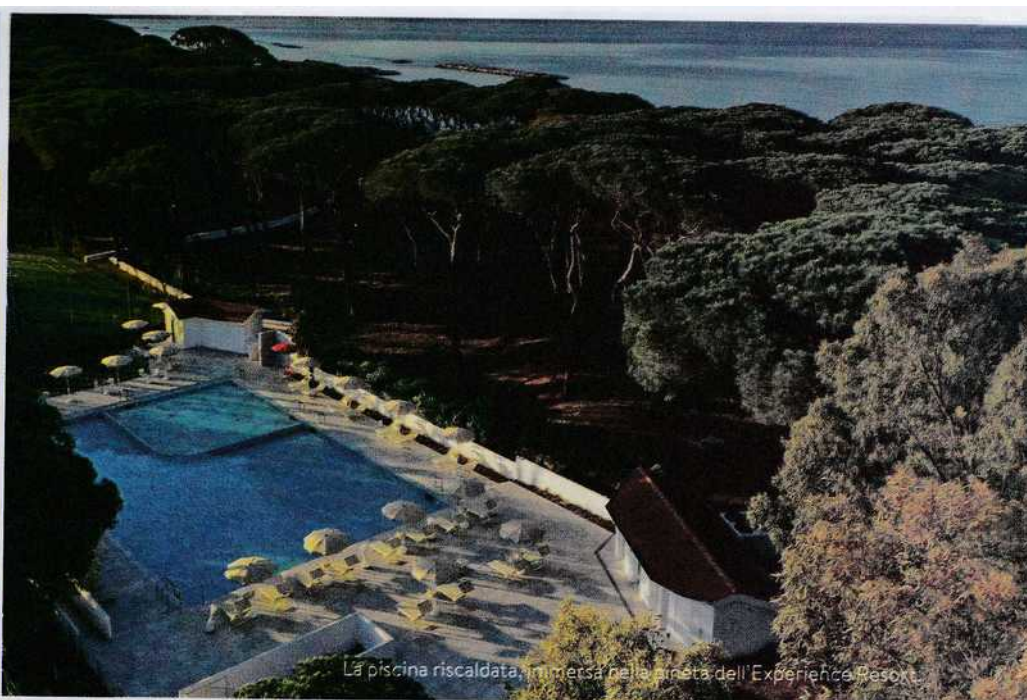


© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tavoli pieds dans l'eau all'Eaté.



**F**  
**8 Agosto 2024**



## **FOLLONICA (GROSSETO), TOSCANA** **LA PERLA DELLA COSTA DEGLI ETRUSCHI**

LA PIÙ FAMOSA È CALA VIOLINA, MEZZALUNA-GIOIELLO NELLA MACCHIA MEDITERRANEA. I suoi minuscoli granelli di quarzo, quando sono calpestati emettono una melodia simile alle note di un violino. Una spiaggia "musicale", quest'anno a ingresso contingentato, da raggiungere a piedi ([calaviolina-scarlino.it](http://calaviolina-scarlino.it)). Ma la **Bolgheri Coast**, così chiamano gli stranieri la Costa degli Etruschi - il tratto di Tirreno che lambisce la Maremma Toscana a pochi chilometri da Bolgheri -, è un microcosmo di arenili, borghi medievali, pinete a perdita d'occhio.

Come **Follonica**, nel cuore del Parco delle Colline Metallifere (Patrimonio Unesco) e al centro dell'omonimo golfo tra Piombino e Punta Ala, dove per il ventitreesimo anno consecutivo sventola la Bandiera Blu, il riconoscimento per le spiagge più belle e pulite. Ci si sveglia all'alba per esplorare la **Riserva Naturale le Bandite di Scarlino**, oasi a prova di trekking tra le pendici del Monte

d'Alma e la costa: d'obbligo un tuffo nella selvaggia **Cala Martina**, isolato arenile di ciottoli, e a **Cala Civette**, paradiso dello snorkeling, che deve il nome al vicino torrione cinquecentesco. Meno battuti dal turismo, i piccoli paesi scolpiti nella trachite, una pietra vulcanica, come Roccastrada (44 km da Follonica), Roccatederighi (38 km) e Montemassi (34 km), tra reperti di archeologia industriale, castelli e belvedere. A sud, verso le pendici del **Monte Amiata**, al confine con l'Umbria, si entra in **Val d'Orcia**, dove passeggiare nel centro rinascimentale di Pienza, Patrimonio Unesco, e nel borgo-acquerello di San Quirico d'Orcia, tra distese di filari e cipressi, in perfetto stile "country". Per prendere il largo, esplorando le profondità marine, ci sono le "Diving & Snorkeling Experience" del The Sense Experience Resort (Gruppo Icon Collection), una struttura ecosostenibile a Follonica con pannelli fotovoltaici e cucina a chilometro zero, lambita da un parco secolare, dune di sabbia e affacciata sulla spiaggia di **Torre Mozza**, nel Parco Naturalistico della Sterpaia. Propone yoga, massaggi, escursioni. E la vacanza rigenera. **F**

