

Luoghi Nordest



Esperienze Il bagno nei tini secolari di castagno mettono insieme sauna finlandese e «onsen», il bagno caldo giapponese. A sinistra, in alto, la sauna con la legna e una vista panoramica. In basso, spuntini nella natura



Un piccolo resort che insegna agli ospiti a stare in intimità con foreste e natura. Camere artigianali e ecocompatibili, yoga, saune, bagni in tini secolari e spuntini

Il nido nel bosco

Info

● «Suxen Nature Experience» è un Bed and breakfast a **San Leonardo** (UD). Tel. 360393775. Sito: suxen.it, mail: info@suxen.it

● La coordinatrice dello staff, **Giuliana Gellini**, psicologa, psicoterapeuta, sociologa, studiosa di neuroscienze e antropologia, si è formata ma soprattutto ha sperimentato e vissuto culture archetipiche, sacre e sciamaniche in America Latina Oriente e in India

di **Lisa Corva**

C

io sono donne dei boschi. Come Giuliana Gellini, lunga treccia di capelli grigi, che ha fondato Suxen. Perché voleva,

come racconta, creare un «nido tra bosco e cielo». Prima di tutto, cerciamo sulla mappa: Suxen si trova sul confine tra Italia e Slovenia, incastonata in colline coperte di verde, a 15 minuti da Cividale del Friuli.

«Nel periodo Covid», racconta Giuliana, «mi sono sentita super-fortunata nel poter disporre di spazi verdi, bosco e cielo. Così ho deciso, sorprendendo me stessa, di creare Suxen e aprirlo a tutti quelli che volessero sperimentare un incontro ravvicinato con la Natura. Sì, Natura con la enne maiuscola! Perché Suxen non è un luogo commerciale, è un piccolo resort introspettivo, che insegna alle persone a stare in intimità con il mondo verde, i prati e le foreste».

A Suxen si può venire per staccare dal traffico e dalla



Contatti
I bagni nel bosco di San Leonardo



Ambiente
Pietre, legno grandi finestre e una stufa per l'autunno

frenesia, si può fare yoga, concedersi un insolito bagno nei tini... «L'ospitalità qui è in piccoli lodge con grande vetrata panoramica, il mobilio è essenziale ma elegante, all'insegna della filosofia wabi-sabi, dove wabi richiama il concetto di sobrietà, essenzialità secondo l'estetica giapponese, mentre sabi ci rimanda al concetto buddista di impermanenza. Tutte le strutture sono ecocompatibili e rispettose dell'ambiente, co-



Filosofia

I nostri ospiti hanno il privilegio di poter oziare e contemplare il silenzio, e i suoni della Natura

struite artigianalmente in legno, ferro, vetro e pietra, senza cemento o elementi prefabbricati. Il tutto richiede una costante cura e manutenzione che diventa disciplina e rigore per me e i miei collaboratori».

E poi c'è lo yoga. «Soprattutto d'estate, facciamo pratiche di yoga e meditazione sulle piattaforme di legno all'esterno, o nel padiglione con vista panoramica. Tra l'altro, sono molto orgogliosa delle nostre colazioni o spuntini detox. Per noi il cibo è sacro. Quindi ogni giorno sforniamo il pane fatto in casa con farine biologiche e di grani antichi; produciamo il kefir; prepariamo un porridge cremoso con semi tostati biologici. Prepariamo dolci ogni sera, e frittate con le uova dei nostri amici contadini, mixate a erbe aromatiche raccolte da noi. Infine, nella stagione giusta, offriamo degli assaggi di ricotta e robiola di capre che pascolano a Km zero» E l'autunno a Suxen com'è? «In autunno è tempo di sauna: la nostra è a legna e con vista panoramica. È un rituale di benessere e come tutti i rituali è un momento da celebrare senza guardare l'orologio. In autunno mi piace inoltre portare gli ospiti nel bosco per le pratiche di Shinrin Yoku, il rito giapponese del «bagno di foresta», e proporre subito dopo la cerimonia del tè nel nostro spazio zen. Penso che essere in armonia con la Natura, che ti forgia e ti tempera,



sia qualcosa che ti rende potente: perché ti rende capace di stare nel mondo, ti dona forza ed equilibrio, anche nelle relazioni con gli altri».

Il nome Suxen è curioso, come è stato scelto? «È la lettura speculare, come fosse allo specchio quindi, di Nexus, in latino «connessione»: era il nome di un'associazione di promozione sociale che avevo fondato, progetti formativi nelle scuole di ogni ordine e grado. Perché mi sono formata come psicoterapeuta. Sono nata a Gorizia, ho due lauree magistrali in scienze politiche e psicologia, e un dottorato di ricerca in gestione e sviluppo delle risorse umane in azienda. Ma da molti anni ho deciso di mettermi alla prova in maniera fiduciosa verso l'umanità e fare dei viaggi in solitaria. Ho esplorato l'America Latina, l'intera India, dove ho vissuto in alcuni ashram, e il Nepal. Per me viaggiare da sola è un atto di emancipazione, ma anche di sperimentazione in prima persona di altre culture sapienziali, come ad esempio la tradizione sciamanica, quella vedica e buddista. Viaggiare qualche mese all'anno mi rigenera, e mi aiuta a mettermi a servizio di Suxen più ispirata e paziente».

La pazienza e la quiete di un bagno tra i boschi. Non solo bagno di foresta, ma i «bagni di benessere» che propone Giuliana, un'esperienza che mette insieme sauna finlandese e «onsen», il bagno caldo giapponese. «Piace molto ai nostri ospiti l'esperienza del bagno nei tini secolari di castagno, sotto le stelle, alla luce delle lanterne. Il tutto aromatizzato al nostro idrolato di lavanda: è un prodotto puro, creato con la distillazione a vapore dei fiori di lavanda appena colti. E per chi lo desidera, offriamo uno spuntino-degustazione vegetariano e goloso a bordo tino. Con un bicchiere di vino, o una tisana preparata con i fiori di sambuco che raccogliamo noi. Ogni lodge ha un tino ad uso esclusivo degli ospiti. D'estate, poi, propongo anche il trattamento del fieno, fieno profumato, con le erbe spontanee dei nostri prati».

La cosa di cui sei più fiera? «Sono orgogliosa di offrire un servizio per pochi. Suxen non diventerà mai un villaggio turistico. Qui apprezziamo il silenzio. I nostri ospiti hanno il privilegio di poter oziare e contemplare il silenzio, i suoni poetici o passionali della Natura».