LA PRIMA RIVISTA ITALIANA DI VIAGGI DEL BENESSERE • ITALY'S FIRST WELLNESS TRAVEL MAGAZINE

TRAVEL&SPA

MAGAZINE

#28 WINTER 2025

€ 10 | WINTER ISSUE 2025
YEAR 1 • #28 • ITA/ENG

travelandspa.it

ITALIAN
ENGLISH

ITALIANO
INGLESE

Dolomiti
San Martino di Castrozza
Sayonara Nature & Wellness

MALDIVE
Raaya e Kanifushi
relax o active?

EGITTO
DIVERSITÀ UNICA

BUTHAN
Un viaggio sensoriale nella terra del Drago del Tuono

LA MIA ASIA
SECONDA PARTE: THAILANDIA, LAOS, CAMBOGIA E VIETNAM

AUSTRALIA
RED CENTRE: VIAGGIO NEL CUORE ROSSO

ZUMA LONDON
ECCO COME SI MANGIA NEL CELEBRE IZAKAYA

VACANZE
Oltre lo sci: esperienze invernali alternative

LONDRA
UN WEEKEND PER *"MARRIOTT LOVERS"*

T&S AWARDS
LE ICONE DELL'OSPITALITÀ IN SCENA A MILANO

« Quello che conta non è tanto dove si va, ma come si sta »

PSICOLOGIA

I VIAGGI SOGLIA

attraversare luoghi che trasformano

RUSLAN BOGDANOV

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

Il bosco è silenzioso. Una coltre bianca ovatta rumori e pensieri. Cammino adagio, ogni passo sprofonda nella neve fresca. Dentro di me cala il silenzio. La montagna, immobile, osserva. I rami nudi, come mani tese verso il cielo, attendono una risposta, o forse solo un contatto.
Mi fermo. Il mio respiro si fa vapore nell'aria fredda. Le guance sono arrossate come dopo una ruvida carezza. Non so dire esattamente cosa sto provando. È una sensazione di sospensione ed è come se la natura stesse trattenendo il respiro con me. Percepisco di non essere più la persona che ero all'inizio della cammi-nata, ma non so ancora quella che sarò. Qualcosa in me è cambiato, o sta cambiando, ma non riesco a definirlo. Sono in uno "stato di soglia", una sorta di terra di mezzo. In questo spazio senza tempo, sento che sto attraversando qualcosa. E' un viaggio, ma non è fuori, è dentro.
Un viaggio che comincia in inverno, quando il ritmo quotidiano è più lento. L'aria profuma di legna bruciata e la nebbia è leggera. Nelle case, le luci sono morbide, calde e i pensieri delle persone più sfumati. È in questo periodo in cui il mondo sembra abbassare il volume che qualcosa accade dentro. A te, è mai capitato di trovarti sospeso tra ciò che vuoi lasciare e ciò che invece sogni?

TRA DUE MONDI: IL TEMPO DELLA SOGLIA

Ci sono viaggi che non si fanno solo con una valigia, ma con una domanda aperta a sé stessi. Spesso li scegliamo senza esserne consapevoli, attratti da mete che sembrano semplici fughe, ma che in realtà ci portano sulla soglia di un cambiamento. Sono i cosiddetti **"viaggi soglia"**, esperienze di transizione, di passaggio, di "liminalità", che accompagna-no una trasformazione interiore.

Il concetto di "soglia" affonda le sue radici nella psicologia culturale e antropologica. Studiosi come Arnold van Gennep e Victor Turner hanno definito la liminalità come quella fase intermedia in cui **"non siamo più ciò che eravamo"**, ma **"non siamo ancora ciò che diventeremo"**.

Una condizione fertile ma fragile, nella quale lasciamo andare qualcosa e ci prepariamo a ricevere altro.

Nel viaggio, questo si traduce in un bisogno di **staccare da ciò che conosciamo**, per creare uno spazio vuoto nel quale poter ascoltare meglio noi stessi. Ecco perché questa sensazione parte, spesso, quando qualcosa finisce (una relazione, un lavoro, un anno) o quando qualcosa sta per iniziare. Dicembre, gennaio e febbraio sono mesi invernali ma anche profondamente **liminali**, perché restiamo sospesi tra ciò che è stato e ciò che potrebbe ancora essere.

I LUOGHI LIMINALI: TRA SILENZIO, SPA E SPAZI CHE PARLANO

La psicologia ambientale sostiene che anche i **luoghi** possono avere una qualità liminale: corridoi d'albergo deserti, stazioni nelle prime ore del mattino, spa immerse nel silenzio, bagni di vapore che ovattano i pensieri, paesaggi innevati che cancellano i contorni. Tutti spazi che, paradossalmente, togliendoci i riferimenti, ci aiutano a cercarne di nuovi.

Karol Smoczyński

P S Y C H O L O G Y

THRESHOLD JOURNEYS: CROSSING PLACES THAT TRANSFORM

The forest is silent. A white blanket muffles noises and thoughts. I walk slowly, each step sinking into the fresh snow. Silence descends within me. The mountain stands still, watching. The bare branches, like hands reaching toward the sky, await a response, or perhaps just contact.
I stop. My breath turns to steam in the cold air. My cheeks are reddened as if after a rough caress. I can't say exactly what I'm feeling. It's a feeling of suspension, as if nature were holding its breath with me. I sense that I am no longer the person I was at the beginning of the walk, but I don't yet know who I will be. Something in me has changed, or is changing, but I can't define it. I am in a "threshold state," a sort of middle ground.
In this timeless space, I feel that I am going through something. It is a journey, but it is not outside, it is inside.
A journey that begins in winter, when the pace of daily life slows down. The air smells of burning wood and the fog is light. In homes, the lights are soft and warm, and people's thoughts are more nuanced. It is during this period, when the world seems to turn down the volume, that something happens inside.
Have you ever found yourself suspended between what you want to leave behind and what you dream of?

BETWEEN TWO WORLDS: THE TIME OF TRANSITION

There are journeys that are not only made with a suitcase, but with an open question to oneself. We often choose them without being aware of it, attracted by destinations

that seem like simple escapes, but which in reality take us to the threshold of change. These are the so-called "threshold journeys," experiences of transition, of passage, of "liminality," which accompany an inner transformation.

The concept of the "threshold" has its roots in cultural and anthropological psychology. Scholars such as Arnold van Gennep and Victor Turner have defined liminality as that intermediate phase in which "we are no longer what we were," but "we are not yet what we will become." It is a fertile but fragile condition, in which we let go of something and prepare to receive something else.

In travel, this translates into a need to detach ourselves from what we know, to create an empty space in which we can listen to ourselves better. That is why this feeling often starts when something ends (a relationship, a job, a year) or when something is about to begin. December, January, and February are winter months, but they are also profoundly liminal, because we remain suspended between what has been and what could still be.

LIMINAL PLACES: BETWEEN SILENCE, SPAS, AND SPACES THAT SPEAK

A Environmental psychology argues that places can also have a liminal quality: deserted hotel corridors, stations in the early hours of the morning, spas immersed in silence, steam baths that muffle thoughts, snow-covered landscapes that blur contours. All spaces that, paradoxically, by removing our references, help us to seek new ones.

In these "in-between" places, where time seems suspended, the soul feels lost, but at the same time finds an opportunity to reorganize itself, heal, and reformulate desires.

Some call them "non-places," that is, essential spaces without memory, but precisely

In questi luoghi "di mezzo", dove il tempo sembra sospeso, l'anima prova smarrimento, ma trova, allo stesso tempo, un'occasione per riorganizzarsi, guarire e riformulare desideri.

Alcuni li definiscono **"non-luoghi"** ossia spazi essenziali, senza memoria, ma proprio per questo disponibili a essere riempiti da ciò che portiamo dentro.

Ecco perché **le Spa**, i **centri termali**, i **ritiri silenziosi** o anche i **viaggi lenti fatti d'inverno nella natura** possono diventare **"portatori di uno spazio soglia"**.

Le Spa progettate con percorsi sensoriali, aree di riposo e trattamenti olistici, possono trasformarsi in micro-soglie: interruzioni dal quotidiano dove si entra in un modo e si esce in un altro. Sono centri che offrono rituali di transizione: tra una sauna e un respiro profondo, tra un massaggio e una meditazione possono sciogliere quello che appesantisce e aprire a qualcosa di diverso. Talvolta per stare meglio è sufficiente dedicarsi del tempo in uno spazio curato, silenzioso, avvolgente, dove il corpo può parlare e la mente può cedere il passo alle sensazioni più che ai pensieri.

Nei centri termali il vapore, il silenzio delle stanze umide, il calore dell'acqua invitano alla sospensione, a un abbandono profondo. Lontani dai rumori e dalla frenesia, aprono uno spazio vuoto e fertile in cui rinascere.

Pertanto, Spa e centri benessere, se vissuti con intenzione, si trasformano in soglie sensoriali importanti.

LE METE PER "VIAGGI SOGLIA": IL POTERE TRASFORMATIVO DEI LUOGHI

Alcuni luoghi sembrano disegnati per accompagnare le transizioni interiori. Non sono posti appariscenti ma spazi capaci di accogliere

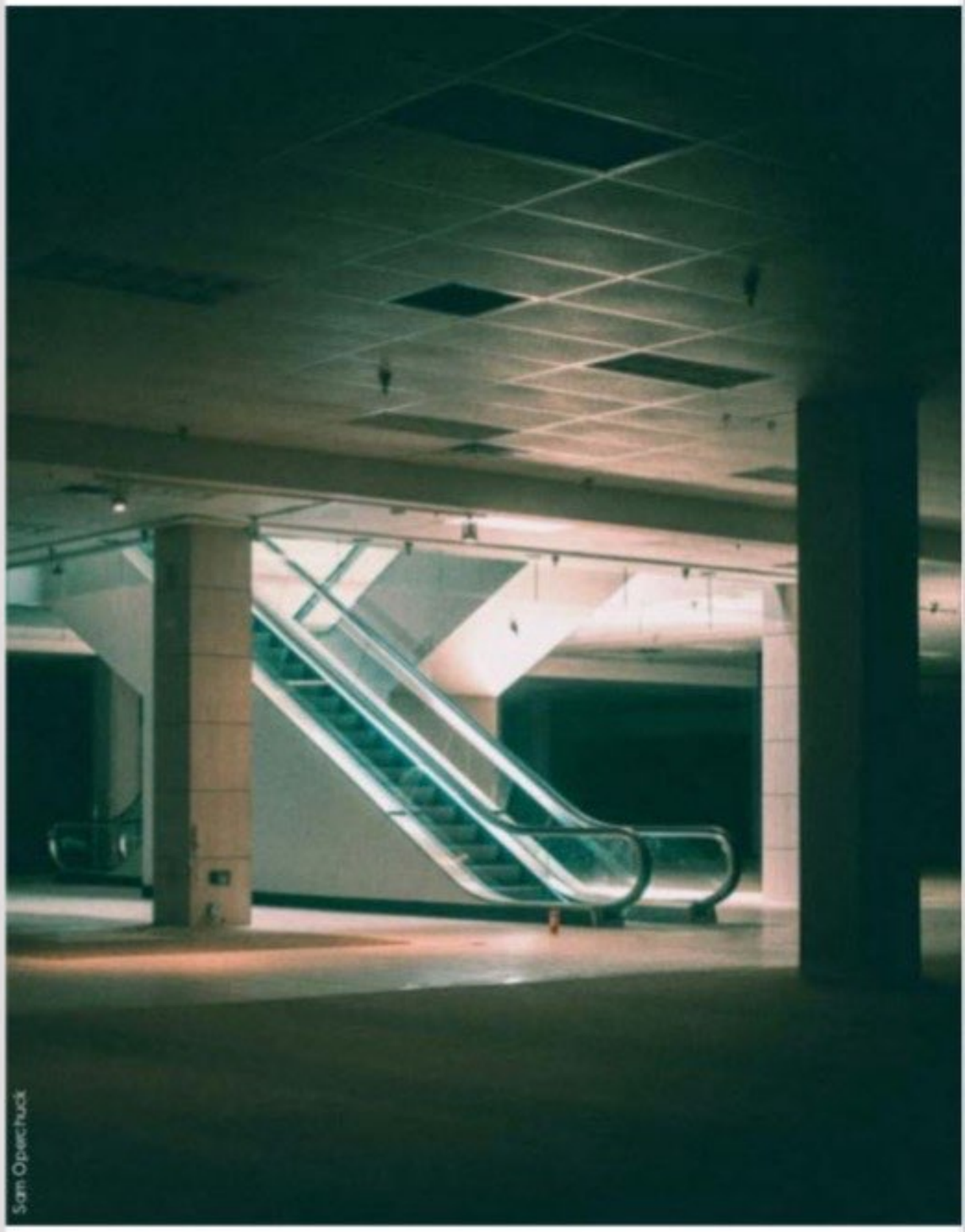
for this reason available to be filled with what we carry inside.

This is why spas, thermal centers, silent retreats, or even slow winter trips into nature can become "bearers of a threshold space."

Spas designed with sensory paths, rest areas, and holistic treatments can become micro-thresholds: interruptions from everyday life where you enter one way and exit another. These are centers that offer rituals of transition: between a sauna and a deep breath, between a massage and meditation, they can melt away what weighs us down and open us up to something different. Sometimes, to feel better, all you need to do is take some time for yourself in a well-kept, quiet, enveloping space, where the body can speak and the mind can give way to sensations rather than thoughts.

In spas, the steam, the silence of the humid rooms, and the warmth of the water invite you to suspend yourself, to let go completely. Far from noise and frenzy, they open up an empty, fertile space in which to be reborn.

Therefore, spas and wellness centers, if experienced with intention, become important sensory thresholds.


Sam Opsechuck

e riflettere le nostre trasformazioni più in-time. In inverno, il loro potere si amplifica: il silenzio della neve, la luce obliqua del sole basso, l'aria pungente che costringe a respirare più lentamente.

Luoghi immersi nella natura innevata, percorsi a piedi tra boschi spogli o alture remote dove tutto è sospeso, possono diventare territori di riconnessione.
Qui, il passo rallenta, la mente si svuota e l'incontro con sé stessi diventa inevitabile.

Ci sono poi i **luoghi del raccoglimento spirituale**: spazi dedicati alla meditazione, alla lentezza, al silenzio condiviso.

In questi ambienti si è accompagnati da ritmi essenziali e gesti simbolici che aiutano a lasciare ciò che non serve più e ad accogliere ciò che sta emergendo.

Roberto Nickson

DESTINATIONS FOR "THRESHOLD JOURNEYS": THE TRANSFORMATIVE POWER OF PLACES

Some places seem designed to accompany inner transitions. They are not flashy places, but spaces capable of welcoming and reflecting our most intimate transformations. In winter, their power is amplified: the silence of the snow, the slanting light of the low sun, the crisp air that forces us to breathe more slowly.

Places immersed in snow-covered nature, walking trails through bare woods or remote hills where everything is suspended, can become territories of reconnection. Here, your pace slows down, your mind empties, and an encounter with yourself becomes inevitable.

Then there are places of spiritual retreat: spaces dedicated to meditation, slowness, and shared silence.

Quello che conta non è tanto dove si va, ma come si sta. L'importante è lasciarsi toccare dal paesaggio, accettare il vuoto che si genera considerandolo come un alleato e permettere al viaggio di trasformarci, passo dopo passo.

L'INVERNO COME MAESTRO DEL CAMBIAMENTO

L'inverno ci accompagna verso l'essenziale. I rami si spogliano, il silenzio cresce, la natura sembra dormire eppure, sotto la superficie, tutto si prepara. È la stagione della trasformazione invisibile, del lasciare andare per fare spazio al nuovo. Fare un viaggio soglia nel periodo invernale significa accogliere il vuoto non come assenza, ma come terreno fertile.

La nostra esperta

DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

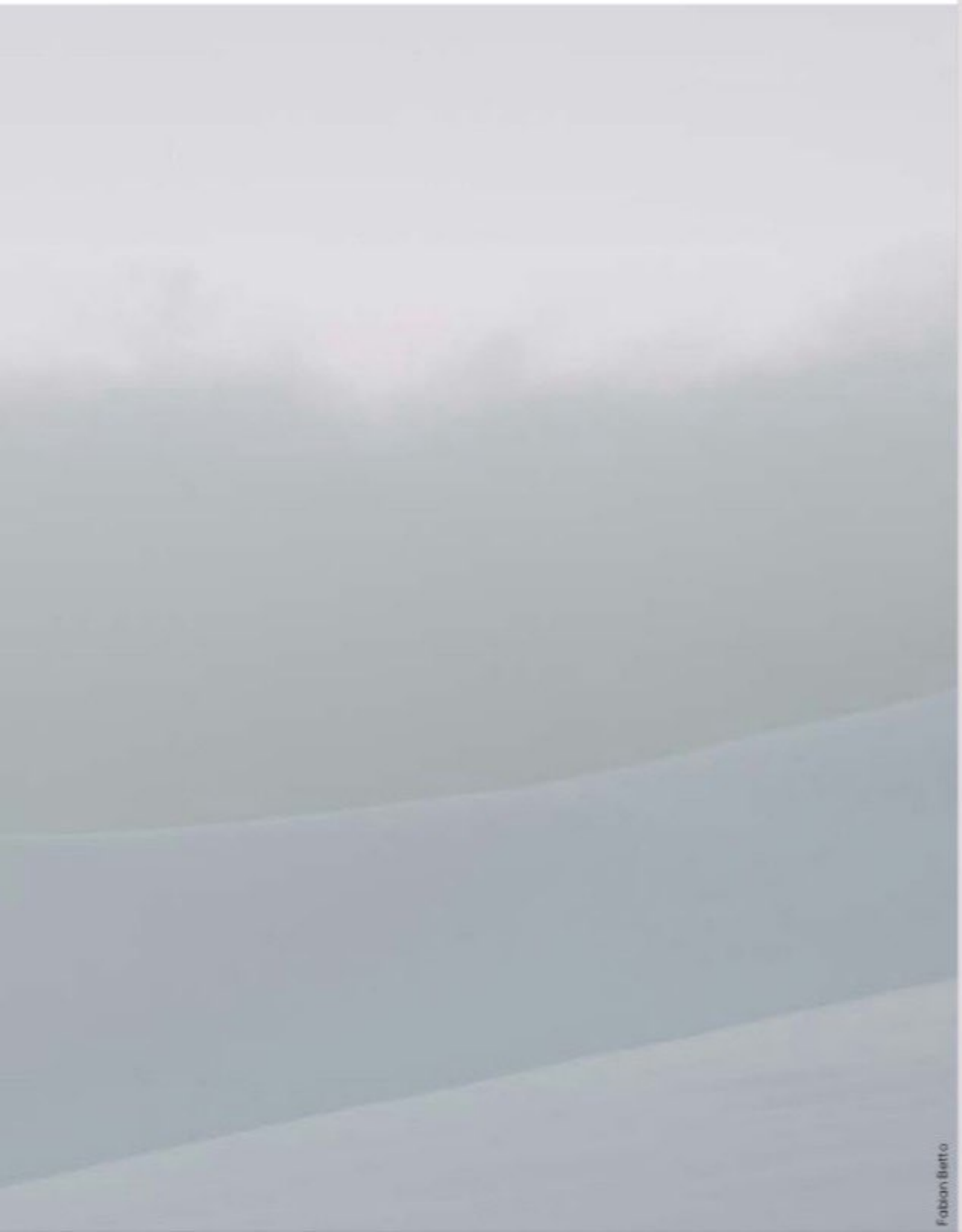
STUDIO PROFESSIONALE
Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it

È il tempo giusto per ascoltarsi davvero, per lasciarsi toccare dalle domande senza cercare subito le risposte.

Jung ci ricorda che ogni vero cambiamento passa da un confronto profondo con sé stessi. Non si cresce evitando il dolore, ma attraversandolo.
È in quel passaggio, che iniziamo a trasformarci.

Dicembre ci invita a fare un bilancio. Gennaio ci apre all'inizio. Febbraio ci chiede il coraggio di continuare. Forse per fare ciò non serve andare lontano. Basta trovare un posto dove fermarsi, ascoltare, rinascere.

Che sia tra i vapori di una Spa, in un sentiero innevato o in una stanza silenziosa, c'è sempre un luogo giusto per dire: *"Ricomincio da qui!"* T&S



Fabian Bello

In these environments, you are accompanied by essential rhythms and symbolic gestures that help you let go of what you no longer need and welcome what is emerging.

What matters is not so much where you go, but how you are. The important thing is to let yourself be touched by the landscape, to accept the emptiness that is generated, considering it an ally, and to allow the journey to transform you, step by step.

WINTER AS A MASTER OF CHANGE

Winter accompanies us towards the essential. The branches are stripped bare, the silence grows, nature seems to be sleeping, yet beneath the surface, everything is preparing itself. It is the season of invisible transformation, of letting go to make room for the new.

Taking a threshold journey in winter means welcoming emptiness not as absence, but as fertile ground. It is the right time and sp s to really listen to ourselves, to allow ourselves to be touched by questions without immediately seeking answers.

Jung reminds us that every real change comes from a deep confrontation with ourselves. We do not grow by avoiding pain, but by going through it. It is in that passage that we begin to transform ourselves.

December invites us to take stock. January opens us up to new beginnings. February asks us to find the courage to continue. Perhaps we don't need to go far to do this. We just need to find a place to stop, listen, and be reborn.

Whether it's in the steam of a spa, on a snow-covered path, or in a quiet room, there is always a right place to say, *"I'll start again from here!"*