

# QUÈ PASSA?

**UN'ISOLA DA SCOPRIRE, PASSO DOPO PASSO**

## **GLI EVENTI DELLE FESTE**

**La tradizione culinaria in inverno**

**Trekking vista mare e non solo**

**Moda boho o gipsy? Eivissenca!**

**Ibiza, l'isola del benessere scoprire**



# EDITORIALE

## Què passa? Un'isola da scoprire, passo dopo passo

Cosa succede ad Ibiza oltre l'immaginario? Què "passa" per dirla all'italiana maniera, scoprendo che è affine alla lingua madre, il catalano. Per tanti anni è stata l'isola che non c'è, un approdo alla perdizione, una realtà quasi idealizzata. Oggi la *Isla* mantiene quell'aura sfuggente di paese dei balocchi senza però essere attanagliata dal pregiudizio, rivelandosi con tutt'altra narrativa. Dal 1999 è **Patrimonio Unesco** con quattro siti insigniti nella prestigiosa lista: *Dalt Vila*, la città vecchia di Eivissa racchiusa tra le maestose mura rinascimentali sormontate dall'antico castello e dalla cattedrale, il Parco *Naturale di Ses Salines*, area di biodiversità marina e terrestre condivisa con l'isola di Formentera, territorio dal grande valore ecologico e paesaggistico, ma anche storico e culturale, l'*Inseppimento fenicio di Sa Caleta*, sito archeologico risalente all'VIII secolo a.C., tra i più importanti dell'antichità mediterranea, e la *Necropoli di Puig des Molins* del VII secolo a.C., il nucleo originario di Ibiza.

Un'isola da scoprire, una rivelazione a ritmo lento da svelare passo dopo passo, magari perdendosi nella città vecchia, un alveare di case bianche e vicioletti, quelle dell' "*Isla Blanca*" per l'appunto, come la chiamò il pittore modernista Santiago Rusiñol che incantato dalla candida edilizia ibizena battezzò l'isola con questo appellativo. Perdersi nella *Dalt Vila* è un'esperienza unica per vivere la quotidianità, scorci autentici incorniciati dalle buganvillee, anche in inverno, chiacchiere tra dirimpettai e notiziari in lingua catalana che rimbombano nelle stradine minime che

si inerpicano verso il castello. Per scoprire Ibiza basta non avere fretta, il modo migliore per svelare la quotidianità, le tradizioni e le bellezze storico-culturali dell'isola, così gli eventi culturali che si svolgono in tutti i capoluoghi.

Un'isola da conoscere, passo dopo passo, in città, nei piccoli borghi, ma anche lungo i sentieri naturalistici che intrecciano il territorio. Natura che profuma di salsedine e rosmarino, brezza di terra e di mare che si confondono, perché Ibiza è una realtà degli elementi da vivere e sentire: la bellezza dell'entroterra disegnata da dolci colline, la costa dove si susseguono mezzelune di sabbia dorata, spiagge mondane ma anche calette selvagge tra quinte di eucalipti e fari che spuntano dalle rocce, guardiani di scorci indimenticabili sul blu. E poi le isole del mito che la costellano come *Es Vedrà*, dove le leggende che la raccontano si perdono nella notte dei tempi. Cultura e natura da vivere lentamente, scoprendo cosa succede, basta chiedersi: "Què passa?" ■



# QUÈ PASSA NELL'ISOLA?

## Eventi a Dicembre e Gennaio ad Ibiza: la festa è nell'aria!

**A** Natale Ibiza cambia volto svelando le tradizioni più autentiche. Dalle feste in piazza, ai mercatini, alla gastronomia tipica, sino alla buona musica, comune denominatore in tutte le stagioni. Durante il periodo delle Feste si intonano le *Caramelles de Navidad*, canti di origine molto antica che annunciano la nascita di Gesù, accompagnati da strumenti tradizionali delle Pitiusi come flauti, nacchere, tamburi ed espasi. Si tratta di un'antica usanza che viene trasmessa di padre in figlio da oltre cinque secoli, dichiarata dal 2005 Bene di Interesse Culturale Unesco. La musica ad Ibiza non manca mai, e durante il periodo di Natale rinnova l'appuntamento con la *Audición de Navidad*, un vero e proprio concerto realizzato dalla Escuela de Música de Ibiza, con il *Coro de la Ciudad de Ibiza* e con la *Banda Sinfónica* della Ciudad de Ibiza.

Oltre al ritmo delle Feste, come ogni anno il *Municipio di Ibiza* presenta un programma natalizio davvero speciale, ricco di novità, animazioni per le vie e le piazze del centro storico, una grande festa in ogni quartiere. Immancabili i *mercatini di Natale "Fiestas y Mercado de Navidad"* a Vara de Rey, ideali per trovare tante idee regalo ma anche per scoprire le tradizioni gastronomiche tipiche del periodo come la dolcissima Salsa de Nadal, una crema al torroncino servita principalmente come accompagnamento ai dessert. Anche il famoso mercatino hippy di *Las Dalias Ibiza* a San Carlos si veste a festa, l'ideale per chi è alla ricerca di qualche idea originale per un regalo davvero speciale. Per ritrovare lo spirito natalizio e le atmosfere più autentiche, da non perdere le *mostre dei presepi* nelle parrocchie di Santa Creu nel comune di Sant Rafel, quello di Sant Elm, nel quartiere La Marina, ad un passo dal porto di Ibiza Città, e infine la *rappresentazione di Sant Pau*, nella zona di Ca n'Escandell, periferia del capoluogo dell'isola. Se Papà Noel è tanto atteso dai più piccoli, i Reyes Magos lo sono ancora di più. Come vuole la tradizione ibizenca, i Re Magi consegnano doni e dolcetti

ai bambini buoni, carbone a chi invece può "ancora migliorare". Un'antica usanza che si celebra in tantissime famiglie, ma anche per le strade e nelle piazze dove vengono allestiti grandi preparativi per il 5 gennaio, data in cui si svolge la "*Cabalgada de los Reyes Magos*", la suggestiva Cavalcata dei Re Magi. Si tratta di una vera e propria sfilata dove i tre protagonisti mascherati distribuiscono caramelle e dolciumi a tutti i presenti, accompagnati da carri allegorici, simili a quelli che vengono realizzati per carnevale, con personaggi di fantasia o delle favole. Una tradizione molto sentita, nata nel lontano 1866 a Alcoy, una piccola città in provincia di Alicante. Dalla fine del XIX secolo questa ricorrenza si diffuse in tutta l'Andalusia e la Catalogna, e nelle Baleari si festeggia con tanto di celebrazioni e rappresentazioni teatrali, ad Ibiza un vero spettacolo per grandi e piccoli.

**Gli eventi da non perdere per vivere l'atmosfera delle Feste nell'Isla.**

### MERCADO DE NAVIDAD IBIZA TOWN

Dal 2 Dicembre al 6 Gennaio a *Vara de Rey*. Dalle ore 11:00 alle 14:00 e dalle 17:00 alle 21:00. Il 24 e il 31 dicembre, dalle 11:00 alle 14:00.

### VIERNES DE DICIEMBRE MENJA'T EL MERCAT

Appuntamento con la musica e la gastronomia tutti i venerdì del mese di Dicembre dalle 16:00 alle 20:00 al *Mercat Nou*.

### FEIM BARRI, FEIM NADAL

Dal 20 al 24 Dicembre vi aspettano tanti appuntamenti, spettacoli e laboratori per i più piccoli a *Vara de Rey*.

### PRESEPE VIVENTE DEL COLEGIO DE NTRA SRA DE LA CONSOLACIÓN « NAVIDAD TIEMPOS PARA COMPARTIR »

Mercoledì 21 Dicembre dalle ore 10:30 nel *Parco Reina Sofía*.

### CONCIERTO DE DISCOVER

Venerdì 23 Dicembre alle ore 21:00 in Piazza Antoni Albert i Nieto vi attende un concerto per animare le Feste: un repertorio dagli anni 50 sino ai nostri giorni di oltre 50 canzoni rock.

### **ROCK & JOCS**

Lunedì 26 Dicembre, dalle ore 19:30 alle ore 24:00 in *Piazza Antoni Albert i Nieto*, festival di solidarietà e tanta musica. I fondi raccolti saranno devoluti alla Croce Rossa.

### **ECO-TIOVIVO**

Dal 26 al 30 Dicembre, dalle ore 16:30 alle 20:30 a *Vara de Rey* vi aspetta la giostra ecologica per i più piccoli.

### **XACOTA PAGESA**

Martedì 27 Dicembre a partire dalle ore 16:30 in *Piazza Antoni Albert y Nieto* mostra folkloristica delle tradizioni ibizenche: “Ball pagès”, “brulada de corn”, “glosades”, “redoblades”, e concorso de salsa de Nadal.

### **CINEMA DI NATALE PER I PIÙ PICCOLI**

Il 27, 28 e 29 Dicembre e il 2 Gennaio, dalle ore 11:00 presso *l'Espacio Cultural Can Ventosa*, proiezione film per i più piccoli, entrata 2 Euro. Per prenotazioni consultare il sito web *del Ajuntament d'Eivissa* [www.eivissa.es](http://www.eivissa.es).

### **CONCERTO DI JOVEN DOLORES**

Venerdì 30 Dicembre alle ore 21:00, concerto pop-rock ibizenco in *Piazza Antoni Albert i Nieto*.

### **SUBIDA ATLÉTICA A LA CATEDRAL**

Sabato 31 Dicembre alle ore 16:00, si svolgerà la tradizionale competizione sportiva con partenza dal

Porto di Ibiza sino alla Cattedrale: 3 chilometri adatti a tutti, professionisti e principianti. Per iscrizioni e ulteriori informazioni [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net).

### **FUTBOLIN GIGANTE**

Il 2 e 3 Gennaio, alle ore 17:00 in *Piazza Antoni Albert y Nieto*, venite a sfidare i giocatori del UD IBI-ZA ad una partita di calcio balilla.

### **CABALGATA REAL**

Il 5 Gennaio alle ore 18:30 arriveranno i Re Magi: sfilata “Cabalgata de Reyes” per le vie della città di Ibiza.

### **CABALGATA REAL D'ES CLOT**

Il 6 Gennaio, festa per i più piccoli con Tita Aurora e i ballerini di Es Clot, e un dolce intrattenimento di cioccolato organizzato dalla Churrería Moreno a partire dalle ore 12:00 nel Parco de la Paz. Un evento organizzato da AVV Es Clot, in collaborazione con il municipio di Ibiza. ■



# QUÈ PASSA IN CUCINA?

## La festa dell'inverno: la "matança del porc a Eivissa"



**E** come ogni anno, arriva l'inverno... anche a Ibiza! Un periodo che offre l'occasione di scoprire gli aspetti più autentici dell'isola, non solo divertimento, mare e spiagge per definizione. Come spesso accade nelle realtà isolate del Mediterraneo, la **tradizione culinaria** è principalmente legata alla campagna e alla vita rurale, origine di molti prodotti tipici e delle ricette più antiche. Non solo piatti succulenti e deliziose bontà, la cucina ad Ibiza è storia e identità, e alcune tradizioni sono un vero e proprio rituale, oggi come allora. Una delle più importanti è la "**matança del porc**", la **macellazione del maiale**, un vero e proprio evento sociale e gastronomico, che si svolge proprio in questi mesi, il periodo più freddo dell'anno, un tempo ideale per la conservazione della carne poiché i frigoriferi non erano un bene di uso comune.

Nota come un rito dell'inverno, per i più piccoli un vero e proprio rito di passaggio, nel passato si svolgeva nella **casa payesa**, o meglio il **casament**, termine che esprime al meglio lo stretto legame tra l'abitazione e la famiglia che la abitava, una sorta di vicendevole identificazione. Il padre, la madre, i figli, i nonni, i parenti e persino gli amici, nessuno poteva mancare a questo evento tanto atteso, considerato un vero e proprio spettacolo, ma soprattutto, presenziavano per dare il proprio contributo ad una giornata di duro lavoro. Ci sembra di poter evocare quei momenti, tutto aveva inizio di buon mattino, quando il tiepido sole invernale indorava i campi rossastri dell'isola, un incipit senza tanti preamboli, a testimoniare il pragmatismo dei contadini ibizenchi: il sacrificio dell'animale per mano del **matancer**, era svolto senza perdere tempo, sempre assistito dagli uomini del gruppo che seguivano una scrupolosa suddivisione dei ruoli. Ognuno aveva il proprio compito, dalla pulizia della carcassa al successivo taglio delle carni, rigorosamente di

competenza maschile. Alle donne spettava invece la raccolta del sangue e la pulizia delle budella poiché ovunque è noto che del maiale non si butta via nulla. Il lavoro era intenso, così l'appetito. Durante il giorno della "**matança del porc**", non poteva mancare il giovinale spuntino mattutino a base di insaccati e prelibatezze dell'anno passato, prossimi ad essere sostituiti dai nuovi. Terminata la sosta e il rapido banchetto che si svolgeva nel cortile del **casament**, il lavoro riprendeva con la produzione di due particolari insaccati, ai quali era destinata gran parte della carne di macellazione: la **sobrassada** e la **botifarra**. Tutt'oggi questi salumi vengono lavorati come un tempo, delle vere e proprie eccellenze del territorio ibizenco amatissime dai locali, soprattutto durante il periodo delle Feste natalizie. Entrambi sono composti da una base di carni magre macinate, condite e impastate con un po' di parte grassa, ma si differenziano per alcuni aspetti che le rendono uniche e immediatamente distinguibili. La rossa **sobrassada** si caratterizza per la presenza del **pimenton**, la **paprika dolce o piccante** a seconda del risultato che si desidera ottenere, un salume che necessita di un periodo di stagionatura, e in base alla durata, cambierà la consistenza, dal cremoso al secco, sempre da consumare al taglio. La botifarra invece si distingue per l'impasto bruno, dato dall'aggiunta del sangue estratto dal maiale, un insaccato che necessita di essere cotto prima del consumo. La lavorazione di entrambi si conclude con l'envoltura nei budelli precedentemente lavati, con l'aggiunta di un tocco davvero speciale, il sentore degli **agrumi di Ibiza**. Il giorno della "**matança del porc**" proseguiva con il recupero della carne non utilizzata per la lavorazione dei salumi, utile per preparare dei succulenti piatti per la cena, il rituale conclusivo di un'intensa giornata di lavoro ma anche di grande festa.

Oggi, nei ristoranti dell'isola, possiamo trovare praticamente tutto l'anno gli stessi piatti tipici che imbandivano le tavole della mattanza all'imbrunire. Si tratta del *arros de matances*, una ricetta a base di carni magre, soffritte a pezzi e amalgamate con l'indispensabile *picada*, realizzata di base con aglio, zafferano, peperoncino, prezzemolo e interiora, impreziosita dal tocco personale dello chef con altre spezie o ingredienti stagionali. Il tutto accompagnato dal riso che potrà essere cotto insieme alla carne nel brodo di pollo (rigorosamente *payés*) o, in alternativa, in quello di pesce. In accordo con l'ingrediente di cottura, si può optare per l'aggiunta di pesce o di altre tipologie di carni, il tutto può essere ulteriormente arricchito con fagioli bianchi o funghi a seconda del periodo dell'anno. In autunno e in inverno, richiestissima è la variante con i funghi *pebrassos*, un trionfo di sapore.

Altro immancabile piatto tradizionale è la *frita de matances*, ovvero la pancetta e altre parti magre fritte lentamente, un piatto calorico accompagnato da peperoni grigliati. Per chi vuole realmente onorare la tradizione dimenticando per un attimo le calorie, la ricetta originale prevederebbe la frittura nel grasso del maiale, uno sfizio di vero piacere. Sapori intesi e tradizioni autentiche, ma cosa sorseggiare con tanta opulenza? Anzitutto, non si sorseggia, ma si beve direttamente dal *porron*, una tradizionale brocca di vino in vetro dotata di beccuccio dal quale tentare il centro della propria bocca o quella di qualche parente o amico. La scelta del vino, non può che essere territoriale o, più precisamente, de *payes*. Nel giorno della mattanza, si beve rigorosamente *el vi payes*, vino tinto da uve, principalmente, *Monastrell*. Alcune di queste tradizioni non vengono solo ricordate ma vissute e condivise con lo stesso spirito di festa, basti pensare al *Mundial de Arroz de Matanzas de Ibiza*, che dal 2013 si svolge a Sant Antoni de Portmany, o la *Festa des Vi Pagès a Sant Mateu*, questo quest'anno arrivata alla XXX edizione.



## PICADA DES MATANCES PER UN ARROS

- 2 peperoncini Ñoras
- ¾ noci di sobrassada morbida
- 2/3 pezzetti di fegato
- 3 spicchi di aglio
- pepe nero in grani
- zafferano in pistilli
- 2 gambi di prezzemolo
- un ramaiolo di brodo
- Olio di oliva Evo
- Sale qb

In una padella con olio di oliva, soffriggere velocemente 2 Ñoras, una rinomata qualità di piccolo peperoncino dolce, rosso e rotondo, che viene fatto seccare al sole. Aggiungere 2/3 pezzetti di fegato e 3 spicchi di aglio in camicia, facendoli appena rosolare per poi toglierli dal fuoco. Trasferire il tutto nel mortaio, salare, togliere l'aglio e iniziare a pestare col pestello. Aggiungere pepe in grani, zafferano in pistilli e prezzemolo e continuare a pestare. Infine aggiungere qualche pezzo di sobrassada morbida e continuare a lavorare il composto, aggiungendo a poco a poco del brodo in modo da ottenere una salsa densa. ■

# QUÈ PASSA IN CAMPO E NON SOLO

## IN ATTESA DELL'ESTATE, LO SPORT SULL'ISOLA IN INVERNO E PRIMAVERA 2023

L'isola continua a vivere anche in inverno una ricca quotidianità, fatta naturalmente anche di attività sportive all'aria aperta e diportistiche grazie al clima mite anche nella stagione fredda.

Una grandissima parte degli ibizenchi, nativi e non, sta sicuramente vivendo con il batticuore la seconda stagione in *Segunda Division* della squadra dell'Isola, l'**Ibiza UD**, nonostante un inizio di campionato non particolarmente scoppiettante, che al momento vede i bianco-celesti relegati all'ultimo posto in classifica. In attesa di una pronta ripresa degli atleti, nel prosieguo della stagione agonistica, vogliamo snocciolare un po' di attività sportive alternative da praticare o seguire sull'isola in questi mesi di maggiore calma, prima che si ritorni al rush estivo: che sia giocata o semplicemente goduta da spettatori, scopriamo come vivere al massimo questa stagione tutt'altro che morta. Chi ha già un buon allenamento, immancabile l'appuntamento con *Santa Eularia Ibiza Marathon* che quest'anno arriva alla 6<sup>a</sup> edizione. Non solo una gara podistica ma anche un'occasione per vivere l'entroterra dell'isola e godere di bellissimi paesaggi. La competizione sportiva avrà luogo il 1° aprile: il percorso parte dal centro del capoluogo, ai piedi del suggestivo *Puig De Missa*, e prosegue lungo la costa nord, abbracciando le viste mozzafiato in direzione *Es Canar*. *Santa Eularia Ibiza Marathon* è inserita a pieno titolo nel circuito agonistico internazionale, un'opportunità sfidante per *runners* allenati ma non solo: tutti possono iscriversi alla gara, cimentandosi nei tempi o semplicemente per godersi un percorso che si tuffa nella splendida natura dell'isola.

Passiamo dall'adrenalina della corsa al relax concentrato del **golf**. Le uniche buche dell'isola si possono trovare nel *Campo di Cala Llonga*, aperto tutti i mesi dell'anno. Che siate golfisti professionisti, semplicemente grandi amatori, o al contrario vogliate avvicinare alla racchetta, è possibile scegliere il percorso lungo di 18 buche (par 72) oppure quello breve di "Roca Llisa" di 9 buche. Si consiglia di prenotare seguendo le istruzioni sul sito <https://www.golfibiza.com>.

Chi non vuole rinunciare al mare neanche d'inverno, non può perdere la *Ruta del Sal*, l'amata gara velisti-

ca che nel 2023 giungerà alla sua XXXV edizione. Una competizione emozionante che fiuta i venti, con partenza da Denia: percorso di 57 miglia nautiche nel braccio di mare dalla costa spagnola verso l'isola con arrivo al *Porto di Sant'Antoni*. La competizione si



svolgerà nei giorni dal 6 all'8 aprile, un evento tanto atteso, un vero e proprio *must* della primavera. Per chi volesse partecipare le pre-iscrizioni sono aperte. Info e iscrizioni sulla pagina <https://larutadelasal.com/>. Navigatori affrettatevi!



Chi invece il mare preferisce viverlo sulla “pelle”, dovrà attendere solo un paio di mesi in più: il 3 giugno si disputerà la **Ultraswim Ibiza**, la gara di nuoto in mare aperto che per il 2023 tornerà ad un percorso tra le isole di Formentera e Ibiza lungo 30 km. E' previsto anche un percorso ridotto di 5 km (**mini UltraSwim**) per i meno allenati o per chi preferisce non gareggiare su lunghe distanze. Per informazioni, consultate la pagina: <https://www.clubnauticosantaeulalia.com/es/deportes/natacion/ultraswim>

Gli amanti delle due ruote con pedali, non possono perdere la XXII edizione della **Vuelta Ibiza in Mountain Bike** che si svolgerà il 7-8-9 aprile, con la partecipazione dei migliori bikers internazionali. L'isola di Ibiza si rivela il massimo per questa disciplina offrendo percorsi sfidanti e competitivi, tanto da essere

sull'isola, per gli amanti della racchetta “classica” appuntamento al **Club Tennis Santa Eulalia** che propone lezioni di tennis e beach tennis, con tanto di entusiasmanti tornei che si disputeranno a marzo 2023. L'isola del clubbing e del divertimento permette a chi la vive tutto l'anno di godere dei mesi di relax dalla calca estiva anche attraverso numerose attività sportive, in attesa della nuova stagione turistica. La ricorrenza settimanale delle partite dell'Ibiza UD sono sicuramente il punto di riferimento per gli appassionati di calcio. Per chi lo sport vuole praticarlo e viverlo direttamente invece, che sia in mare, in barca o a nuoto, che si seguano i percorsi sterrati dell'entroterra su due ruote o con le scarpette da running, Ibiza ha una variegata offerta per mantenersi in forma o divertirsi seguendo competizioni emozionanti. ■



inserita nei circuiti internazionali di questo sport. Le iscrizioni sono aperte fino al 31 marzo e si possono effettuare sul sito <https://www.ibizabtt.com>. Calcio, podismo, golf, vela e nuoto, e la racchetta? Oltre al **padel** che offre un'ampia offerta di campi

# QUÈ PASSA NELLA NATURA?

## Trekking vista mare: da Benirras a Playa de Luna

Vivere il mare da un'altra prospettiva, immergendosi nel verde che lo lambisce. Ibiza è un'isola affacciata sul blu del Mediterraneo e gran parte delle coste sono boschive e verdi come l'entroterra, soprattutto nella parte settentrionale dell'isola. Non è un caso se il nome “*Islas Pitiusas*” ha origini greche: “*Pitioussa*”, “dove abbondano i pini”. L'inverno è il periodo migliore per scoprire i sentieri che la intrecciano, perfetti per godere di bellissimi scorci sul mare da una prospettiva privilegiata, itinerari da trekking immersi nella natura, un toccasana per il benessere di corpo e mente.

Uno dei più suggestivi nella parte settentrionale di Ibiza parte da *Cala Benirrás* e raggiunge *Playa de Luna*, situata più a nord-est. Un tracciato adatto a tutti, che inizia proprio nella spiaggia di *Benirrás*, famosa per lo scoglio di *Cap Bernat*, chiamato anche “dito di Dio” per la forma inconfondibile, e raggiunge l'incantevole *Cala de Luna*, nota altresì come *Es Calò de s'Illa*. Un percorso che regala splendidi panorami, ma anche un'occasione per conoscere la flora autoctona lungo un antico sentiero forestale, considerato di rilevanza ambientale poiché è stato lentamente recuperato dopo l'incendio divampato nel 2010, una sciagura che distrusse gran parte del prezioso ecosistema.

Zaino in spalla e via all'avventura, un'opportunità per camminare ed immergersi nel silenzio e nella contemplazione del paesaggio, e per scoprire il nostro mondo interiore, a stretto contatto con la natura.



## LE INDICAZIONI DA SEGUIRE

Da Cala Benirrás percorrete la strada che parte dalla spiaggia sino a raggiungere una deviazione sulla destra che passa sopra un piccolo ponte; proseguite e troverete sulla sinistra un tracciato forestale che affianca il greto di un torrente in secca. Dopo 150 metri troverete un bivio: andate a sinistra e attraversate il greto per poi proseguire lungo il sentiero. Arrivati al prossimo bivio, tenete la destra e camminate per altri 200 metri sino ad arrivare ad un'altra biforcazione. Qui girate a sinistra per imboccare un sentiero in salita immerso nel verde, 850 metri che vi condurranno verso la cima della montagna da dove ammirare una splendida vista su Benirrás. Proseguite lungo il tracciato arrivando all'altro lato della montagna da dove vi apparirà un suggestivo scorcio sul Faro di Portinatx. Quando il cammino si biforca, girate a destra: questo è il sentiero che vi riporterà nuovamente verso il mare, dal quale riuscirete già a scorgere Playa de Luna guardando verso il basso. Camminate sino a scorgere sulla sinistra un piccolo sentiero: seguitelo, vi condurrà all'incantevole baia. ■



# QUÈ PASSA DI MODA?

## Stile gispy o boho chic? Semplicemente “ibizenco”

La Isla ha un dress-code tutto suo. Un tributo agli anni '70 e alle loro *hippie vibes*, un inno all'artigianalità e alla qualità dei capi e degli accessori, e un'occasione di esprimersi, liberi da ogni etichetta. Uno stile che gioca con le stampe floreali, a *zig zag* e *paisley*. Cotone organico, sete impalpabili, e rafia grezza che confondono il tatto. Fantasie astratte e dettagli all'uncinetto, tanto pizzo, accessori in paglia e juta, piume e pietre dure. Una moda come un viaggio nelle epoche e nello spazio, candida e coloratissima, raccontata da **Angelica Alberti**, in arte “**Angelichic**”, architetto e affermata blogger italiana esperta di moda, beauty e lifestyle, dal 2013 su [www.angelichic.com/](http://www.angelichic.com/) e sul canale Instagram **Angelichic** @angelicaalberti. Volete vestire in modo libero, comodo ed insieme originale?

Volete sentirvi all'unisono con le folate di vento, muovervi spensierati al ritmo del canto del mare e respirare la fragranza della terra che esala i suoi aromi? Allora siete nel posto giusto: nell'Isla *bonita* vi sentirete voi stesse!

La Moda nata ad Ibiza è quella che fa per voi, tutto ciò che cercate per piacervi e stare bene con il vostro corpo, in stretto dialogo con la Natura che curate e rispettate da sempre. La parola chiave? Leggerezza in tutte le stagioni. I veri protagonisti di questo nuovo mood nato nell'isola che da decenni ispira un lifestyle unico, fatto di contrasti forti, è lo stile **boho chic** finalmente tornato di tendenza. Sono lunghi abiti per lo più bianchi, impreziositi da ricami, pizzi, merletti, abbinati a larghi cappelli di paglia e ad ampi scialli con le frange pronti ad avvolgervi, tutto questo definisce questo stile **gispy**.



Il guardaroba di Ibiza è di gran moda in quanto ha un dress code tutto suo: è il più glamour e vede dominare il colore bianco come quello delle case dell'isola, anche se non mancano le tinte vivaci, in omaggio alla solarità tipica del luogo.

Il look perfetto si ispira al **coachella style**, dove spopola il **boho chic** che mescola il modo di vestire dei figli dei fiori a dettagli preziosi, scintillanti, seducenti.

Via libera a *glitter*, *strass*, e *paillettes* sull'abito e sul corpo, *crop top* e *shorts*, jumpsuit con i fiori, larghi spacchi e gli immancabili stivaletti in stile *cow girl* di Ibiza, il tutto valorizzato da gioielli tattoo in oro.

Cavalcando l'onda del *crochet* e delle maxi gonne a balze, abbinare a svolazzanti top di seta, morbidi esotici *foulard* da usare come top o come bandana, borse di paglia o *pochette-sacchetto*, micro tracolle di tessuto, pantaloni a zampa in sangallo,

# QUÈ PASSA DI MODA?

stampe animalier o multicolor per capi spesso fatti a mano e proprio per questo ritenuti ancora più preziosi, si abbinano *must-have* del momento con capi della tradizione ibizena, outfit da amare anche nella stagione invernale perchè i mesi freddi ad Ibiza non lo sono mai veramente e ci coccolano con giornate soleggiate e temperature miti.

Ma chi pensa già all'estate, un pensiero vola allo stile da sfoggiare in spiaggia, dove avvolgersi in lunghi *caftani* dalle cromie vivacissime o in raffinati *kimono*, tutte creazioni artigianali di tessuti leggeri in lino o in cotone, mentre per una serata *on the beach* e non solo, indossiamo con disinvoltura ampie gonne fantasia con particolari *gilet hippie* in crochet da abbinare a *sandali float* o ad *espadrillas*.

*Angelica Alberti*



# QUÈ PASSA PER IL NOSTRO BENESSERE?

## Yoga ad Ibiza, l'Isola è la nuova meta del benessere

**N**on solo clubbing e movida h24, Ibiza rivela il ritmo della natura a chi lo desidera ascoltare. La scatenata delle Baleari svela un'altra identità, nota agli yogini di tutto il mondo che la raggiungono per risvegliare o ravvivare il loro karma. Ai cocktail con ombrellino e al furore delle notti brave, si alternano il profumo d'incenso e la meditazione, incipit di una vacanza all'insegna del relax. Tappetino e outfits confortevoli per una lezione o un ritiro di yoga, fronte mare o immersi nel cuore dell'isola, tra pini ed eucalipti profumati. **Eivissa** è la casa di Tanit, la dea della fertilità, il luogo ideale per ritrovare se stessi, il benessere, la serenità, ma anche l'empatia con gli altri: non è un caso se yoga in sanscrito significa "unione".

Ibiza è considerata un'isola che sprigiona energia positiva ed ispirazione creativa. L'entroterra lussureggiante, privo di animali pericolosi, e il mare color smeraldo dove affacciano mezzelune di sabbia dorata, sono le icone di una vacanza balneare perfetta. Quando pensiamo all' "Isla Blanca", inno all'edilizia originaria fatta di piccole e candide casette, pensiamo ad un'oasi di mare e divertimento, ma non tutti sanno che è anche un luogo della pace e della meditazione, quella dell'essenzialità ritrovata nella **pratica dello yoga**. Ibiza e la vicina Formentera nascono con una vocazione *boho*, un'anima hippie che si ispira alla natura per trovare gioia e benessere. Negli ultimi anni il turismo ibizenco ha riscoperto questa realtà, complici alcuni angoli dell'isola che uniscono la bellezza alla leggenda, come l'isolotto di **Es Vedrà** situato a sud-ovest di Ibiza, per molti un luogo magico. Secondo la leggenda è la punta emersa di Atlantide, inoltre c'è chi lo considera il terzo punto magnetico della Terra. Non c'è da stupirsi che il mondo dello yoga abbia intercettato **Eivissa**, un richiamo quasi ancestrale per questa pratica millenaria, un'attività per la salute e il benessere, dell'anima e del corpo. Scopriamo i luoghi dello spirito, dove praticare lezioni oppure dei ritiri in simbiosi con la natura.

Se state cercando una vacanza per rilassarvi ma al contempo ricaricarvi, un soggiorno ad Ibiza è quello che fa per voi, soprattutto durante la stagione fredda. Sembra un paradosso per chi la considera l'isola che non dorme mai, dedicata solo al divertimento, ma si ricrederà facilmente partecipando alle numerose sessioni di yoga che vengono organizzate in diversi angoli dell'isola. Chi pratica questa disciplina lo sa bene, **lo yoga diventa un *modus vivendi***, un approccio alla vita per affrontare la quotidianità, fare il pieno di energie, liberare la mente e il corpo dalle tensioni, ma anche una disciplina per ritemperarsi e allontanare lo stress lavorativo, **un'esperienza di benessere a 360 gradi che si concilia alla perfezione con il piacere del viaggio**.

Questa **pratica indiana** millenaria è un'attività che ci consente di arrivare ad un **rilassamento consapevole, migliorare la flessibilità, la tonicità dei muscoli, la postura e a riposare meglio**. Esistono varie tipologie: lo **Hatha**, è il più soft e rilassante e introduce alle basi dello yoga, lavora sulle posture tradizionali e la respirazione consapevole, comprende diversi tipi di attività, ideale per i principianti. Il **Vinyasa** comprende movimenti con respirazione sincronizzata e prevede diverse posizioni, lavora sulla coordinazione delle sequenze e prevede movimenti fluidi da una posizione all'altra, con l'obiettivo di migliorare forza e flessibilità.



# QUÈ PASSA PER IL NOSTRO BENESSERE?



Lo *Iyengar*, si svolge mantenendo delle posizioni per un periodo di tempo, si focalizza sull'allineamento e sulla forma fisica facendo uso di molti attrezzi, particolarmente indicato per un percorso riabilitativo. Lo *Ashtanga*, è una pratica intensa, con ritmo veloce e un particolare ordine di posi-

zioni, è particolarmente energizzante ed implica molta flessibilità. Per chi è già allenato, molto indicato è anche il *Mandala*, uno yoga particolarmente dinamico con movimenti a 360° basati sulle zone corrispondenti del corpo su cui lavorare. Il *Kundalini*, lavora su esercizi conosciuti come "Kriyas", mira a stimolare l'energia mentale e si concentra sulla respirazione in sincrono con i movimenti del corpo. Lo *Yin-Yang* sollecita particolarmente la muscolatura con posizioni trattenute a lungo (fino a 10 minuti), uno stile poco noto ispirato al concetto taoista di *Yin* e *Yang* che equilibra l'energia femminile e maschile, fondato sulla tenuta delle Asana e su movimenti lenti e profondi. Lo *Qi Jong*, è una pratica molto simile al *Tai Chi*, mentre il *Nidra* è considerato un rilassamento profondo, ottimo dopo un allenamento svolto precedentemente.

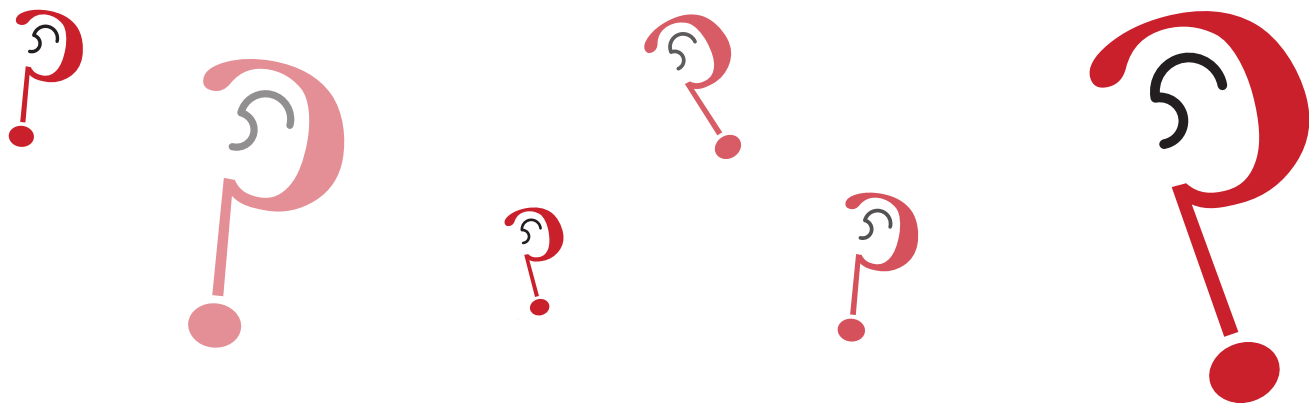
Nell'isola di Ibiza ci sono diverse opportunità per partecipare ad una lezione o addirittura un ritiro yoga, ma oltre alle varie pratiche, è possibile scoprire attività affini come il **reiki, la naturopatia, la medicina cinese ed ayurvedica e persino la cristallo terapia**. Lasciatevi coccolare da qualche massaggio con gli olii essenziali nei numerosi centri specializzati, un viaggio di benessere che coinvolge i cinque sensi, rilassante e terapeutico, perfetto per allentare le tensioni. Sfruttate le energie delle pietre, **un'antica pratica che ristabilisce l'equilibrio fisico e mentale e favorisce il benessere di tutto l'organismo trasmettendo e amplificando l'energia**. Sono tante le occasioni per scoprire queste attività, pratiche millenarie che rivelano l'altra faccia dell'isola più mondana del Mediterraneo. Una vacanza a Ibiza all'insegna dell'equilibrio e del benessere è l'ultima tendenza che rispolvera usanze antiche, un'occasione per vivere l'isola tutto l'anno.

## La pietra dell'inverno

Ossidiana Fiocco di Neve: questa affascinante pietra armonizza il primo chakra (chakra della radice). Ideale per recuperare l'amor proprio, la fiducia e la saggezza, aiuta a diminuire l'attaccamento, la possessività e le paure che impediscono la propria crescita. Viene utilizzata durante la meditazione per visualizzare le emozioni negative come fiocchi di neve che cadono a terra e vengono sciolti dal sole della consapevolezza per dare inizio ad una nuova stagione di vita.



Pinterest, Photo Credit: Benjamint444 / CC BY-SA



# QUÈ PASSA?

## Què Passa?

Periodo Bimestrale n. 1/2022

**Redazione:**

Elena Bittante  
Mirko Carbone  
Ludovica Natalise  
Angelica Alberti

**Foto:**

Elena Bittante

**Impaginazione:**

Mauro Battilocchi

**Stampa:**

**Info:**

quepassa.bal@gmail.com  
+393496389554