

# Vacanze in solitaria in Umbria per ritrovare sé stessi

- Scritto da Redazione greenMe.it



Trovare località dove trascorrere **vacanze eco friendly** è diventata una necessità per chi vive e lavora in una realtà frenetica caratterizzata dallo spreco di risorse, dall'inquinamento atmosferico e dallo stress psicologico.

Ascoltare il **richiamo delle cose semplici**, silenziare le preoccupazioni e ritrovare il proprio benessere interiore diventano così bisogni primari, ma "**staccare la spina**" richiede un **cambio di prospettiva** e una predisposizione a un'esperienza di viaggio realmente inusuale.

## Il piacere dell'essenziale nel verde dell'Umbria

Oggi è possibile sperimentare una nuova concezione di ospitalità presso l'**Eremito**, un luogo che reinterpreta e amplia il significato dell'espressione "struttura ricettiva". Immerso nella campagna umbra e frutto dell'ingegno di **Marcello Murzilli**, questo eremo laico è stato progettato come un **monastero medievale**, un luogo dove la **meditazione** e il contatto con la natura sono i pilastri dell'esistenza.



L'Eremito è il risultato di 4 anni di lavoro, una dimora **costruita secondo i principi della bioedilizia** con migliaia di pietre scolpite nello stile adoperato dai maestri pietrai del Trecento. **L'intera struttura è ecosostenibile**, infatti l'energia è fornita da un **sistema fotovoltaico**, il riscaldamento è alimentato da una caldaia a legna e non è presente l'aria condizionata, sostituita dalla moderna **coibentazione degli ambienti** che consente di mantenere temperature piacevoli anche in estate.

Scegliere una vacanza di questo genere significa osservare ciò che ci circonda da una visuale differente: la **rinuncia alle distrazioni e al superfluo** allo scopo di avere più spazio per se stessi.

Le camere sono state progettate sul modello delle **antiche celle dei padri eremiti**, stanze singole dotate di un bagno con doccia, uno scrittoio in pietra e di una meravigliosa vista panoramica sui boschi, sono sistemazioni perfette per chi cerca il silenzio e la tranquillità.

#### **Menù stagionali nel rispetto della natura**

Questa filosofia di vita coinvolge anche la **cucina**, che all'Eremito è **esclusivamente vegetariana** e basata sui prodotti dell'orto.

Il Refettorio è lo spazio dedicato alla riscoperta dei sapori genuini, dalle verdure fresche alla frutta raccolta nell'orto, dal pane alla pasta fatta in casa, dalle marmellate ai dolci preparati secondo le ricette tradizionali, un mondo da gustare anche contribuendo personalmente alla preparazione dei piatti.



### **Benessere e silenzio in un luogo unico**

Per rigenerarsi e sciogliere ogni tensione è fondamentale avere a disposizione un ambiente dedicato al benessere: all'Eremito c'è l'**Area Relax**, dove il tepore della piccola piscina riscaldata scavata nella roccia, il tonificante bagno di vapore e un angolo con le sedute in pietra sono la combinazione perfetta per ridare vigore al corpo e soprattutto all'anima.



Qui si può assaggiare la bevanda ufficiale dell'Eremito, il **Melemito**, infuso a base di succo di mela che riassume le peculiarità di questo luogo circondato dalla natura: la semplicità degli ingredienti e la cura riservata a ogni dettaglio.

Il senso di pace trasmesso dall'incantevole oasi verde in cui è immerso l'eremo è quello che ci vuole per allontanare tutte le preoccupazioni e trascorrere giornate serene: lasciarsi guidare attraverso i boschi,

**raggiungere il torrente**, passeggiare lungo sentieri inesplorati è una delle esperienze raccomandate a chi soggiorna all'Eremito, un luogo dove solo il soffio del vento interrompe il silenzio.



### **Digital Detox: il lusso della rinuncia**

Disintossicarsi da Internet e dai dispositivi mobile è un bisogno che sta crescendo sempre di più in Occidente, e l'Eremito è il pioniere del **Digital Detox**, un vero e proprio percorso ideato per riconciliare l'uomo con la natura e imparare a fare a meno, per qualche giorno, di tutto ciò che condiziona i nostri ritmi: cellulari, tablet, pc e tv.

Decidere di recarsi all'Eremito vuol dire in altre parole desiderare un dialogo con il proprio io interiore affinché si possa comunicare in maniera autentica con gli altri, imparare ad apprezzare la quiete e le passeggiate nei boschi, tra ginepri, lecci e corbezzoli, e affidarsi solo a ciò che è indispensabile per vivere bene, con l'obiettivo di tornare a casa profondamente cambiati e rinnovati.

Quest'eremo, **circondato da 3000 ettari di riserva naturale**, offre la possibilità di cambiare il proprio sguardo sulle cose e dare un senso nuovo al concetto di vacanze benessere, invitandoci a riflettere sulla bellezza dell'essenziale.

**Per saperne di più, visita il sito ufficiale: [Eremito Hotelito del Alma](#)**