

Turchia, Ayurveda e Cappadocia

un viaggio tra benessere, conoscenza e consapevolezza, passo dopo passo.

La scoperta degli Elementi che caratterizzano la nostra vita e il nostro spirito.

Da sabato 30 maggio a sabato 6 giugno 2026

8 giorni nel centro dell'Anatolia tra storia, tradizione e natura.

In Cappadocia, non ci interessa fare le cose in fretta!

Ci interessa invece ascoltare il tempo che scorre tra le dita della roccia, osservare il cielo che cambia colori e disegni sopra le nostre teste e nel nostro cuore, camminare non per arrivare ma per sentire.

Questo viaggio con **Alinka Volcan** e la pratica ayurvedica lo immagino come un gesto lento e condiviso, come una linea che non ha fretta di chiudersi in cerchio. Iniziamo a respirare insieme, in una terra che sembra non appartenere al mondo ma al sogno.

Ci ospiterà una dimora scavata nella roccia, discreta, raccolta, in un villaggio lontano dalle rotte più battute. Ogni mattina ci sveglieremo con la luce che filtra dalle finestre aperte nelle pareti di tufo, col silenzio delle prime ore e il profumo del pane caldo.

La nostra base sarà a Uçhisar e da qui ci muoveremo ogni giorno per scoprire, oltre ai luoghi più famosi quelli comunque ricchi di storia e tradizione ma trascurati dal turismo di massa e forse per questo ancora più interessanti.

Durante la settimana cammineremo senza fatica, attraverseremo valli segrete e canyon incisi dal tempo: Zemi, Gomeda, la Valle delle Rose, anche qualche sentiero senza nome. Cammineremo come si cammina quando si lascia qualcosa dietro e si va incontro a qualcosa che ancora non ha parole. Sosteremo spesso, non solo per riposare ma per ascoltare: la voce del vento, il canto degli uccelli, e anche quella più sottile, che nasce dentro durante le nostre pratiche. Vi darò un taccuino per non lasciar scappare i ricordi e cartoline da disegnare da spedire agli amici.

Scenderemo sotto terra, in una delle città scavate dagli antichi per proteggersi non solo dal nemico, ma anche dal troppo, dall'eccesso di luce e di storia. Kaymaklı ci parlerà in silenzio, come fa la memoria che è rimasta intatta. Usciremo con una nuova percezione della superficie, della luce, del respiro.



www.lacompaniadelrelax.net

Vacanze su misura per chi ama viaggiare con calma

Incontreremo la filosofia dei Dervisci non come curiosità esotica ma come invito. Ascolteremo parole antiche e semplici sul distacco, sulla bellezza, sull'amore come abbandono. Assisteremo in un silenzio raccolto a una cerimonia dove il corpo ruota e il cuore si apre come fiore. Non faremo domande. Lascерemo che la danza parli da sé.

Ci sarà tempo per stare. Per fermarsi, per scrivere, per guardare le cose che spesso non guardiamo: la mano che tiene il cucchiaino, la nuvola che si scioglie, l'odore del legno bruciato. Avremo anche momenti per creare il nostro piccolo diario visivo del viaggio, un collage creato con l'arte di dipingere sull'acqua, con le nostre foto e gli insegnamenti che raccoglieremo in questa successione di momenti.

E poi ci sarà l'alba. Un giorno, chi vorrà potrà salire su una mongolfiera e guardare tutto dall'alto, in silenzio. Un'esperienza che, se vissuta nel modo giusto, sarà un atto di gratitudine sospesi tra Cielo e Terra.

Non accumuleremo cose viste, ma persone incontrate che resteranno nella nostra mente. Saranno sia i nostri compagni di viaggio che gli amici che animano questa terra ricca di emozioni. Torneremo a casa con domande, intuizioni, risposte e frammenti di risposte che comporranno in seguito la memoria del nostro viaggio.

Lascерemo che la Cappadocia ci parli come parla una terra che ha visto passare mille fedi, mille civiltà, senza trattenere nulla, e che ancora oggi si lascia erodere, modellare, svuotare. Così anche noi, forse, riusciremo a lasciar andare qualcosa, e a tornare con un po' più di spazio dentro.

Prima e dopo la Cappadocia, se avete più tempo, possiamo aggiungere la visita di Istanbul, proseguire sul mare sulla Costa Licia, andare a Konya, la città dei Dervisci e più a ovest raggiungere Pamukkale ed Efeso prima di tornare a casa.



Paşabağı, foto di Diego Monfredini per La Compagnia del Relax.

La nostra pratica

Alinka Volcan guiderà la nostra pratica.

Sarà un'esperienza unica per immergersi nella saggezza dell'Ayurveda, senza fretta, seguendo il ritmo della natura e della scoperta, tra le meraviglie della Cappadocia.

Attraverso il giusto equilibrio tra dialogo e semplici pratiche ayurvediche, scopriremo insieme come i principi della Scienza della Vita possano diventare parte della quotidianità per aiutarci a vivere in salute e felici.

Ogni incontro è pensato come un momento interattivo di condivisione e scambio, dove le tue domande troveranno spazio e attenzione, in un contesto che favorisce la connessione con sé stessi, l'altro e l'ambiente che ci accoglierà quotidianamente.

Parleremo di macrocosmo, elementi, costituzioni ayurvediche, di sonno, di cibo; scivoleremo dentro il concetto di Tempo: nelle stagioni, nella vita, nella giornata; scopriremo la Dinacharya, la routine quotidiana secondo l'Ayurveda.

Conosceremo l'antica tecnica dell'automassaggio e la preziosa pratica di massaggio delle mani e dei piedi.

Abbiamo creato un viaggio esperienziale, adatto a chi cerca ispirazione per sé stesso, a chi vuole avvicinarsi o approfondire questa conoscenza antica, a chi desidera un approccio consapevole ai trattamenti ayurvedici.

Come saperne di più sulla pratica:

Per saperne di più potete visitare il sito di **Alinka**: [Ayur - Jeevan](#),
scriverle una mail: info@ayurvedabolzano.it,
o chiamarla a questo numero: [+39 347 165 30 83](tel:+393471653083).



Dove alloggiamo

Saremo a Uçhisar, un piccolo paese affacciato sulla Valle dei Picconi, dominato dal 'Castello', un affioramento roccia più dura e consistente utilizzato da millenni come abitazione. Da qui, il punto più alto visitabile in Cappadocia, si gode un panorama unico sulle valli e i piccoli paesi meta delle nostre visite.

L'hotel, [La Maison de Şişik](#), è costruito in tufo e scavato nella roccia, ha splendide terrazze su cui praticare e godersi le mongolfiere all'alba ed emozionanti tramonti.

Chi ha preparato il nostro viaggio

Mi presento: sono **Enrico Radrizzani**.

Mi occupo di **Turismo Responsabile**, organizzo *'vacanze su misura per chi ama viaggiare con calma'*, sono viaggi per piccoli gruppi, fatti senza correre e in collaborazione con le persone del posto.

Ho fatto il mio primo viaggio in Turchia nel '90 e dal 2000 abito parte dell'anno in Cappadocia e a Istanbul dove ho avuto idea di aprire [La Compagnia del Relax](#).

Per questo posso dire che in questo viaggio vi porto a casa mia :)



Valle di Soğanlı. Autoscatto di Enrico radrizzani di Enrico Radrizzani ;)

Programma in sintesi

30 maggio, sabato, 1° giorno: Milano > Istanbul > Cappadocia, 70 km circa

Transfer in hotel e notte in Cappadocia a Uçhisar.

31 maggio, domenica, 2° giorno: Cappadocia, 70 km circa

Volo in mongolfiera. Ürgüp, Ortahisar, Uçhisar. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

1 giugno, lunedì, 3° giorno: Cappadocia, 120 km circa

Kaymaklı - Mazıköy - Mustafapaşa. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

2 giugno, martedì, 4° giorno: Cappadocia, 50 km circa

Göreme, Çavuşin, Avanos. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

3 giugno, mercoledì, 5° giorno: Cappadocia - Ihlara, 120 km circa

Ihlara - Belisirma - Selime. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

4 giugno, giovedì, 6° giorno: Ihlara - Konya, 50 km circa

Zelve - Devrent - Saruhan. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

5 giugno, venerdì, 7° giorno: Konya - Antalya, 290 km circa

Soğanlı - Keşlik - Pancarlık. Notte in Cappadocia a Uçhisar.

6 giugno, sabato, 8° giorno: Cappadocia - Istanbul - Italia, 80 km circa

Transfer in aeroporto. Volo di ritorno. Notte a casa :)

Il nostro viaggio si svolgerà nell'area [l'area della Cappadocia](#) considerata **Patrimonio dell'Umanità UNESCO** di estrema importanza in Anatolia. Altri siti lungo il nostro itinerario sono candidati per diventarlo: Niğde, i [caravanserragli selciuchidi](#). Inoltre godremo dei **Patrimoni Immateriali UNESCO** come la **Sema dei Dervisci**, a cui assisteremo al caravanserraglio di **Saruhan** ad **Avanos**, l'arte della pittura sull'acqua detta [ebru](#), ed il [caffè turco preparato ad arte](#).

Non è possibile descrivere tutto quello che faremo, le persone che incontreremo e i siti in cui faremo una sosta, vedremo certamente i luoghi imperdibili oltre a quelli trascurati dal turismo di massa ma ugualmente importanti e coinvolgenti. Inoltre il programma è flessibile e calibrato in base alle pratiche, agli incontri, alle condizioni meteorologiche.



Valle dei Piccioni all'alba dal terrazzo di casa. Foto di Enrico Radrizzani

www.lacompaniadelerelax.net

Vacanze su misura per chi ama viaggiare con calma

Funzione dei Dervisci - incluso nella quota

Assisteremo alla Funzione dei Dervisci Rotanti al [Caravanserraglio di Saruhan](#), costruito lungo la Via della Seta, nel 1249 è stato restaurato grazie ai fondi che questa confraternita raccoglie con la funzione. Alla fine avremo modo di parlare con uno di loro e chiedere ogni cosa. Questo caravanserraglio sono in lista per diventare un Patrimonio Diffuso UNESCO.

Cena con spettacolo folkloristico - facoltativo

In Cappadocia è possibile assistere ad uno spettacolo di musiche e balli che provengono da regioni diverse della Turchia. Lo spettacolo è vario, strumenti tradizionali, costumi originali e strumenti musicali particolari animano la serata. Il menù comprende antipasti, piatti principali diversi, frutta, bevande e vini locali.

La quota, compreso il trasporto, è 30€ per persona.

Volare in mongolfiera - facoltativo

Se desiderate volare in mongolfiera l'autista verrà a prenderci all'hotel all'alba per portarci al punto di decollo.

Voleremo con un pilota dei più esperti, vedremo la zona protetta dall'UNESCO dall'alto, galleggiando nell'aria, passando dentro e fuori dalle valli, salendo e scendendo fino a sfiorare la cima degli alberi e guardare nelle finestre delle chiese rupestri. Ogni mattina il pilota selezionerà il punto di decollo ideale a seconda delle condizioni meteo per poter garantire sempre un ottimo volo, sarà un'esperienza veramente indimenticabile.

Il volo è programmato sempre per la prima mattina disponibile, per avere più possibilità in caso di maltempo, inoltre sarà il pilota a suggerirci la mattina con le condizioni migliori di quelle che avremo a disposizione. La durata è di circa un'ora, dipende dalle condizioni meteo, dalla direzione e dalla velocità del vento che deve essere molto moderata per poter avere l'autorizzazione al decollo. Torneremo in hotel per la colazione.

Qui sotto potete vedere un bel volo organizzato con un bravo pilota in occasione di un

Viaggio Sensoriale dedicato a ipo e non vedenti: <https://vimeo.com/107647272>



Il bagno turco - facoltativo

L'hamam, il bagno turco, è un'esperienza unica che unisce benessere, cultura e socialità. Le sue origini risalgono all'epoca romana e bizantina, ma fu con l'Impero ottomano che assunse la forma attuale: uno spazio architettonico dedicato con di cupole, marmi e giochi di luce, dove il calore e il vapore purificano il corpo grazie alle sapienti mani di massaggiatori e massaggiatrici esperte.

Il percorso tipico prevede una sosta sui marmi caldi finché il calore non rilassa i muscoli e l'umidità non ammorbidisce la pelle. Poi arriva il momento del keser, il guanto che serve per il peeling, che viene passato su corpo con sapienza per rinnovare la pelle. Un'onda di schiuma serve per rimuovere gli strati di cellule morte ed è già un massaggio. Il prossimo passaggio è il massaggio vero e proprio.

La quota base per pir-u-pak, il trattamento di base con marmi caldi, keser, lavaggio e massaggio, parte da 70€ a persona e sale fino ai 120€ a seconda del bagno turco.

La maggior parte hanno due sale separate per uomini e donne, alcuni consentono l'uso misto, altri ancora hanno una sala unica usata alternativamente per uomini o donne; gli orari vanno, a seconda del bagno turco, dalle 7 del mattino alle 22; sono sempre da prenotare.

Cosa è compreso nella quota:

- gruppo WhatsApp per rispondere alle domande di tutti e coordinare il viaggio;
- assistenza per l'acquisto dei biglietti aerei che posso emettere su richiesta;
- assistenza per la stipula dell'assicurazione di viaggio che posso emettere su richiesta, [le trovate qui](#);
- assistenza in italiano e in turco 24 al giorno;
- transfer in Cappadocia dall'aeroporto all'hotel e viceversa;
- trasporto privato;
- guida ufficiale parlante inglese e relative spese;
- camere doppia o tripla standard in un hotel tradizionale;
- check-in dopo le 14:00 e check-out prima delle 11:00;
- colazione in hotel;
- un pasto al giorno in ristoranti locali;
- prenotazione facoltativa del volo in mongolfiera con un pilota esperto, da pagare in loco;
- ingresso alla Funzione dei Dervisci al caravanserraglio di Saruhan;
- il corso e tutte le pratiche con Alinka Volcan;
- guida scritta ad hoc per il nostro itinerario;
- tasse locali.

Cosa non è compreso nella quota:

- i biglietti aerei che posso emettere su richiesta;
- l'assicurazione di viaggio che posso emettere su richiesta, [le trovate qui](#);
- le spese bancarie a carico dell'ordinante;
- il volo in mongolfiera, prenotato ma da pagare in loco secondo la tariffa del giorno;
- un pasto al giorno e le bevande;
- gli ingressi a siti e musei perché il programma è variabile;
- tutto quello che non è menzionato nel paragrafo 'La quota comprende'.

Nota:

non ci sono costi nascosti, tessere di iscrizione, gestione pratica o altri voci non indicate.

La quota

La quota con 8 partecipanti è di 1.680€ per persona, questa è garantita per chi si iscrive entro il 15 aprile 2026, dopo tale data la quota può subire variazioni.

La quota per la camera singola è di 230€.

Se il gruppo dovesse essere meno numeroso la quota subirà un piccolo aggiustamento.

L'hotel indicato può essere sostituito da un'altro simile.

Conferma, acconto e saldo

Il viaggio sarà confermato con un versamento di 840€ all'atto dell'iscrizione a

CILGA TURIZM Limited Şirket

Tekelli mah. Haci Alibey cad. 18/2

50240 - Uçhisar - Nevşehir - Türkiye

Il saldo deve essere versato non oltre il **15 aprile 2026**, secondo le modalità comunicate in seguito e in base al numero degli iscritti.

Rinuncia al viaggio

In caso di rinuncia del viaggio da parte di uno o più partecipanti la quota verrà adeguata al numero effettivo di persone presenti nel gruppo.

La quota di partecipazione verrà rimborsata in base alla tabella qui sotto, a parte il costo del volo aereo se non consente il rimborso.

- 70% della quota di partecipazione da 120 a 60 giorni di calendario prima della partenza;
- 50% della quota di partecipazione da 59 a 30 giorni di calendario prima della partenza;
- 30% della quota di partecipazione da 29 a 18 giorni di calendario prima della partenza;
- 10% della quota di partecipazione da 17 a 10 giorni di calendario prima della partenza;
- nessun rimborso è previsto da 9 giorni di calendario alla data della partenza;
- nessun rimborso è previsto per il partecipante che abbandona il gruppo dopo la partenza

Non esitate a chiamarmi per ogni informazione

Enrico Radrizzani



Segui il canale WhatsApp de
[La Compagnia del Relax](#)



Scannerizza il QR per memorizzare i contatti.

Telefono: [+39 335 659 7286](tel:+393356597286).

Sito: www.LaCompagniaDelRelax.net.

E-mail: enrico@LaCompagniaDelRelax.net.

Seguici su [Instagram](#), su [Facebook](#) e, per essere sempre aggiornato su incontri, notizie, eventi e nuovi viaggi, puoi seguire il [canale WhatsApp](#).

w w w . l a c o m p a g n i a d e l r e l a x . n e t

Vacanze su misura per chi ama viaggiare con calma