





EBOOK

DE SENSI IN VIAGGIO

DESCARGA NUESTROS EBOOK Y GUÍAS DE
ITALIA Y EUROPA DESDE

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

CONTENIDOS

ESENCIA DEL TURISMO "SIN PRISA"
PÁGINA 5

DÓNDE HACER SLOW TRIP EN ITALIA
PÁGINA 7

TURISMO "SIN PRISA" EN EUROPA
PÁGINA 9

¿POR QUÉ HACEMOS SLOW TRIP?
PÁGINA 11

“

**CONOCERNOS
A NOSOTROS
MISMOS Y A
LOS DEMÁS.**

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

El Slow Travel o Slow Trip nació en Italia en los 80s y significa viajar en búsqueda de lo auténtico y sin prisa conectándonos con todos nuestros **5 sentidos (vista, oído, sabor, olfato y tacto)**. En una sociedad constantemente conectada a Internet y acelerada, los viajes Slow Trip nos ofrecen una oportunidad para conocernos a nosotros mismos y a los demás.

El primer principio de un viaje Slow Trip es desconectarse de Internet una vez que habremos llegado; el celular será solo utilizado con la línea móvil tradicional. Nada de redes sociales ni correos o Whatsapp.

Mira este artículo del banco ICBC de Argentina que habla del turismo "sin prisa".

El turismo sin prisa es una **reacción en contra de los hábitos de viaje tradicionales**: extenuación turística, hoteles todo incluido y puntos de interés masivos. El slow trip te anima a enfocarte en la calidad y no en la cantidad, a desconectarte de la tecnología, a bajar la velocidad y disfrutar las sensaciones de tu viaje recorriendo pocos lugares **(dos ciudades, una región italiana, solo un país europeo etc.) y quedándote al menos 3 noches** en el mismo lugar.

Todas las personas necesitan bajar las revoluciones de una vida frenética y estresante. **El objetivo, en un viaje Slow Trip, es volver a conectarse con todos tus sentidos** alrededor de una experiencia emocional y sensorial.

5

ESENCIA DEL
TURISMO
"SIN PRISA"

“

**DISFRUTAR LAS
SENSACIONES
DE TU VIAJE
RECORRIENDO
POCOS
LUGARES**

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

Apulia o Puglia en una semana sin apuro.

Si has llegado a Italia a través de Roma entonces ya inicias a disfrutar de tu Slow Trip, porque el medio que menos impacto provoca en el ambiente es el tren y desde la capital **puedes llegar a Bari en un tren** con todo el confort **(VER SITIO WEB FERROVIE DELLO STATO para reservar el tren).**

Los pueblos más amigables para visitar son infinitos, nosotras te sugerimos los que ya hemos comprobado y que visitamos cada vez que surge la ocasión. Nuestro **Top 10**: Ostuni, Trani, Alberobello, Polignano a mare, Otranto, Lecce, Bari, Cisternino, Santa María di Leuca, Gallípoli.

Descubrir la isla de Sicilia.

La isla de tres puntas es la joya del mar, un paraíso natural cargado de historia, conquistas, invasiones, influencia étnica, cocina que fusiona mil procedencias; un diamante en medio del Mediterráneo.

Para llegar hasta ella debes optar por avión (no es muy Slow Trip), barco o por el tren **desde Roma a Catania o a Palermo**, que ya en si mismo es una experiencia nueva, debes saber que para atravesar el **estrecho de Messina** la locomotora y los vagones son cargados en un ferry que los transporta por mar hacia el puerto y de allí siguen su viaje hacia el destino final.

Para sacarle el jugo a Sicilia lo aconsejable es alojarte en **B&B o residencias familiares**, la mayoría son atendidos por sus propios dueños y tienen propuestas originales y de gran atención en los detalles.

“

ITALIA ES EL
PAÍS IDEAL
PARA
EXPLORAR A
TRAVÉS DE LOS
CINCO
SENTIDOS

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

¿Cómo visitar Europa en una experiencia de viaje "sin prisa"?

Los destinos ideales para practicar turismo lento o "sin prisa" no suelen ser los grandes centros urbanos ni las principales capitales, sino lugares del circuito off del turismo.

Prohibido apurarse para seguir un itinerario apretado. La idea es que al terminar el viaje no sientas que necesitas unas vacaciones extras para descansar de las primeras.

La clave es alojarte en **departamentos de alquiler, cabañas, pequeños apart-hotels o hostels** para poder cocinar, ir al mercado local y tener una conexión más cercana a los ciudadanos, en lugar de rodearte de turistas.

Descubrir Europa en manera diferente.

Es fundamental tener días libres, sin agenda, sin planes, librados a la espontaneidad. El *slow trip* te da la **libertad de elegir adónde ir y qué hacer** sin ni siquiera planearlo.

Para que una ciudad esté catalogada como «slow city» debe contar con **menos de 50.000** habitantes, no ser capital y tener el casco antiguo cerrado al tráfico (además de otros requisitos de carácter legislativo, medioambiental y turístico). Existe un sitio web donde se encuentran todas las ciudades "slow" de Europa (www.cittaslow.org). Te dejamos una lista de ciudades europeas "slow trip":

Überlingen

Estinnes

Tavira

Svendborg

Saint Antonin Noble Val

Berwick upon Tweed

9

**TURISMO
"SIN PRISA"
EN EUROPA**

“

**DEBES
DEDICARTE A
CONECTAR
CADA
EXPERIENCIA
CON TUS
SENSACIONES**

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

Italia es el país ideal para explorar a través de los cinco sentidos, solo debes dedicarte a conectar cada experiencia con tus sensaciones, y regresarás a casa con todos los recuerdos impresos en cuerpo. **También Europa.**

Cada una de las localidades "slow trip" son una explosión de bellezas paisajísticas, sonidos musicales, texturas ásperas y gentiles, y sobre todos un **potpourri de sabores y aromas típicos e inimitables.**

¿Por qué hacemos "SLOW TRIP"?

Para llevar una vida plena, sin prisas y «desacelerada» en contraposición al ritmo precipitado que suele prevalecer en la mayoría de los países y ciudades del mundo.

"Sin prisa" es una filosofía que busca recuperar **el placer de vivir lentamente y que aboga por disfrutar de la riqueza, la diversidad y de los pequeños placeres que nos regala la vida.**

Vivir la vida y cada experiencia de una forma pausada, ser selectivos con nuestras actuaciones y experiencias, e invertir nuestro tiempo con plena conciencia.

Nuestra visión de tu experiencia de viaje está resumida en estas palabras.

11

**¿POR QUÉ
HACEMOS
SLOW TRIP?**

¡BUEN VIAJE!