

11.05.2020 - 14:44 Uhr

## Des lieux énergétiques dans le Tessin - Ressourcez-vous dans la nature / Détente et inspiration



Bellinzona (ots) -

La distanciation sociale et l'évitement des foules accompagneront notre société pendant un certain temps après le confinement dû au coronavirus. Raison de plus pour se réjouir d'ores et déjà à l'idée d'emprunter à nouveau des chemins solitaires en plein air après tout ce temps passé à la maison. La nature est une source d'énergie, elle nous assure la paix intérieure et nous redonne l'envie de croquer la vie à pleines dents. Le Tessin est riche en vallées tranquilles, en hautes montagnes et en villages isolés, où l'on peut s'attarder au milieu de la nature. Le paysage varié de la Suisse italienne avec son climat doux regorge également de lieux énergétiques qui exercent une aura particulière sur les visiteurs. Les sites naturels, les sources, les cascades, les forêts, les gorges, mais aussi les monuments tels que les églises et les monastères transmettent une énergie propice aussi bien à la relaxation qu'à l'inspiration. On peut notamment mentionner l'église de Ponte Capriasca près de Lugano, les cascades de Foroglio et Maggia ou encore le Monte Verità à Ascona, pour n'en citer que quelques-uns. [www.ticino.ch/lieuxenergetiques](http://www.ticino.ch/lieuxenergetiques)

Sentier de yoga de Gambarogno à Sass da Grüm

Les lieux énergétiques sont connus depuis des siècles. Ce sont des lieux naturels ou créés de la main de l'homme et qui possèdent une forte énergie cosmique et tellurique. On en trouve quelques-uns dans le Tessin, comme celui de Sass da Grüm, dans la belle région de Gambarogno, au-dessus du Lac Majeur. Le " Sentiero dello Yoga ", situé sur les hauteurs, a pour vocation de connecter l'homme et la nature et de les rapprocher. Conçu selon le principe d'un parcours de santé, ce parcours de yoga est structuré comme un " vinyasa ", un terme sanscrit qui signifie " placer quelque chose d'une certaine manière ". Les promeneurs du " Sentiero dello Yoga " se déplacent ainsi d'une certaine manière dans la forêt et se positionnent à neuf endroits choisis pour les exercices de yoga. [Ticino.ch/hike204](http://Ticino.ch/hike204)

Le Monte Verità - la montagne de la vérité

Le Monte Verità se trouve également sur le Lac Majeur, un lieu particulier du point de vue géomantique. Au début du XXe siècle, un groupe de personnes dirigé par Ida Hofmann et Henri Oedenkoven a fondé une colonie sur la colline au-dessus d'Ascona. Ces personnes prônaient une nouvelle philosophie de vie basée sur le retour à la nature, la libération de toutes les entraves, un régime végétarien, l'exercice en plein air, les bains de soleil, le nudisme et la théosophie. Aujourd'hui, quiconque souhaite partir sur la piste des lieux énergétiques autour de la Colline de la Vérité peuvent s'y rendre pour entamer une randonnée guidée par des experts en la matière. Du Monte Verità, le sentier mène à la " Vallée du Silence ", une cathédrale naturelle fascinante, au sommet du " Balladrum ", une falaise avec une histoire remontant aux Celtes, avant d'atteindre la " Madonna della Fontana ", source et lieu de

pèlerinage populaire. [www.monteverita.org](http://www.monteverita.org), [ticino.ch/bauhaus](http://ticino.ch/bauhaus)

### Val Maggia - Cascades de Maggia et Foroglio

La plus grande vallée du Tessin est le Val Maggia. Avec ses 570 kilomètres carrés, la vallée couvre en effet un cinquième de la superficie totale du canton. Il y a environ 3 000 mètres de dénivellé entre le point le plus haut et le point le plus bas, ce qui donne lieu à une variété grandiose de paysages. Presque tous les sommets d'une altitude supérieure à 2 000 mètres sont d'ailleurs considérés comme des lieux énergétiques, comme peuvent en témoigner les randonneurs et les alpinistes. Le paysage fluvial au fond de la vallée est également unique: sur de longues étendues, la Maggia change de cours plusieurs fois au cours de l'année. Les bancs de sable et de galets le long des nombreuses et charmantes rives sont des lieux de baignade très prisés où l'on peut se rafraîchir dans la chaleur de l'été. L'énergie des hautes montagnes est transportée dans la vallée par des ruisseaux et des rivières, ce qui explique pourquoi les cascades de la vallée sont souvent des lieux énergétiques. La cascade de Maggia, d'où part une randonnée dans la Valle del Salto, mérite une visite particulière, tout comme la cascade de Foroglio, l'une des plus célèbres du Tessin avec de pittoresques maisons de pierre à ses pieds. [Ticino.ch/foroglio](http://Ticino.ch/foroglio)

### Le Val Verzasca - Le coeur de pierre du Tessin

Dans le Val Verzasca, au Tessin, la rivière est la vedette ! Son eau vert émeraude a donné son nom à toute la vallée. Verzasca vient de l'association des mots " verde " et " acqua ", ce qui signifie " eau verte ". Le paysage fluvial de Lavertezzo est particulièrement impressionnant. Avec ses deux arches, le Ponte dei Salti y enjambe élégamment la Verzasca. Bien que la grande attraction de la vallée s'appelle le Ponte Romano, elle ne date pas de l'époque romaine, mais du début du Moyen Âge, de l'époque romane. Les alentours de ce pont constituent un lieu énergétique majeur. L'eau vert émeraude et les pierres taillées naturellement offrent un décor paysager qui fait battre plus fort le coeur de tous les visiteurs. Ceux qui le souhaitent (et en ont le courage), peuvent sauter du pont dans la Verzasca, dont la profondeur à cet endroit est de sept à dix mètres. En été, on peut également se rafraîchir dans les nombreux grottos, des restaurants de plein air. À l'ombre des arbres, des spécialités locales y sont servies sur des tables en granit: polenta et rôti, risotto aux cèpes, truite, saucisses, fromage de chèvre, gâteau aux châtaignes. [Ticino.ch/pontedeisalti](http://Ticino.ch/pontedeisalti)

### Lugano - Des montagnes et des parcs situés à proximité

Les formes bizarres des montagnes et la végétation méditerranéenne dessinent le paysage autour du Lac de Lugano. Les visiteurs venus du nord auront certainement l'impression d'être arrivés dans le sud. C'est en effet l'endroit idéal pour y célébrer la Dolce Vita. Les montagnes du Monte Brè et du San Salvatore ainsi que certains parcs situés à proximité de Lugano sont considérés comme des lieux énergétiques. Lugano n'est pas seulement proche de la nature, mais possède également ses propres oasis de verdure, comme le Parco Ciani. Le parc méditerranéen de la ville est situé directement au bord du lac, non loin du centre, et invite à la promenade et à la détente avec une vue sur le Lac de Lugano et les montagnes environnantes. La tranquillité des lieux, les grands arbres, les plantes exotiques, les palmiers et le soleil méditerranéen sont un baume pour l'âme et un délice pour l'esprit. Un lieu à l'atmosphère stimulante qui offre bonne humeur et détente. [Luganoregion.com](http://Luganoregion.com)

### Valle di Lugano - un paysage culturel intact avec une touche méridionale

Situés au nord de Lugano, le Val Capriasca et le Val Colla portent le nom de Valle di Lugano. Dans ce paysage culturel demeuré intact, l'agitation de la ville voisine semble bien loin. Des églises pittoresques, de magnifiques forêts de châtaigniers, des montagnes impressionnantes et des villages au charme méridional invitent à des promenades tranquilles ou plus sportives, au cours desquelles l'on découvrira également des lieux énergétiques. À titre d'exemple, l'église paroissiale de Sant'Ambrogio à Ponte Capriasca, dans l'arrière-pays de Lugano, est construite dans un de ces lieux énergétiques. Aujourd'hui, cet endroit est surtout connu des amateurs d'art, car c'est probablement là que se trouve la meilleure copie de la célèbre " Cène " milanaise de Léonard de Vinci. [Ticino.ch/santambrogio](http://Ticino.ch/santambrogio)

### Vallée de Muggio - Alp Nadigh et Alp Genor

Avec ses couches de pierre escarpées, la sauvage Vallée de Muggio est la vallée la plus méridionale de Suisse. Cet authentique joyau se caractérise par sa tranquillité, la beauté de son paysage en terrasses et, enfin, le contact avec la nature, qui invite à oublier les tracasseries du quotidien. En suivant un sentier culturel qui longe de minuscules villages accrochés aux pentes abruptes, qui passe devant d'anciennes glaciers appelées " nevere " et des tours destinées à la capture d'oiseaux appelées " roccoli ", et qui traverse des ponts et de denses forêts de châtaigniers, les visiteurs peuvent se promener dans la vie d'antan et, en chemin, tomber sur un ou deux lieux énergétiques. Les Alpes, les paysages de terrasses et les alpages intermédiaires sont également considérés comme des lieux énergétiques. En partant du village de Roncapiano et en remontant vers le Monte Generoso, sur la crête orientale de la montagne, on y trouve l'Alpe Nadigh et l'Alpe Genor, deux endroits qui rayonnent une énergie positive tout en offrant une vue magnifique sur la Vallée de Muggio. [Ticino.ch/hike401](http://Ticino.ch/hike401)

### Val Blenio - Le long de la route du fromage jusqu'à la source du Brenno

L'eau est source de vie et d'énergie et revitalise les esprits. La randonnée sur la route du fromage de Lucomagno mène à la source du Brenno, un lieu énergétique du Tessin. Les endroits d'où jaillit l'eau du ventre de la Terre sont des lieux particulièrement chargés d'énergie. Le circuit, de près de sept kilomètres, part du réservoir du col de Lucomagno et traverse un paysage de carte postale à la nature intacte avec des pâturages, des alpages et des forêts. Il traverse des pâturages alpins typiques de la région, qui ont donné son nom à la route du fromage. Il s'agit notamment de l'Alpe di Croce, de l'Alpe di Pertusio, de l'Alpe Casaccia, de l'Alpe Gana et de l'Alpe Pian Segno, des fromageries, dont certaines proposent également leurs produits à la vente. L'Alpe Pertusio est l'endroit d'où jaillit la source du Brenno. Situé dans une magnifique plaine à 1 830 mètres d'altitude, il sert de pâturage pour le bétail en été. Autour de la grange, on peut y rencontrer de nombreux cochons heureux qui peuvent boire l'eau du Brenno. Le fromage produit sur cet alpage est de la plus haute qualité et a été récompensé à plusieurs reprises par une médaille d'or ou d'argent au concours de fromage de Bellinzone. L'excursion se termine à Acquacalda, d'où l'on peut prendre le bus pour retourner

au point de départ. [Ticino.ch/hike4](https://www.ticino.ch/hike4)

Pour plus d'informations:

TICINO TURISMO

Cecilia Brenni, Press Office

Tel.: +41 (0)91 8215330, e-mail: [cecilia.brenni@ticino.ch](mailto:cecilia.brenni@ticino.ch)

Via C. Ghiringhelli 7, CH - 6500 Bellinzona

#### Medieninhalte



*Le Tessin est riche en vallées tranquilles, en hautes montagnes et en villages isolés, où l'on peut s'attarder au milieu de la nature. Le paysage varié de la Suisse italienne avec son climat doux regorge également de lieux énergétiques qui exercent une aura particulière sur les visiteurs. Les sites naturels, les sources, les cascades, les forêts, les gorges, mais aussi les monuments tels que les églises et les monastères transmettent une énergie propice aussi bien à la relaxation qu'à l'inspiration. On peut notamment mentionner l'église de Ponte Capriasca près de Lugano, les cascades de Foroglio et Maggia ou encore le Monte Verità à Ascona, pour n'en citer que quelques-uns. [www.ticino.ch/lieuxenergetiques](https://www.ticino.ch/lieuxenergetiques) Texte complémentaire par ots et sur [www.presseportal.ch/fr/nr/100001962](https://www.presseportal.ch/fr/nr/100001962) / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/Ticino Turismo/Alessio Pizzicannella"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100001962/100847745> abgerufen werden.