

**Il libro** Simona Manna suggerisce come e dove rilassarsi in città

# Roma contro lo stress

## Ecco 101 luoghi segreti

«Non aspettare i giorni di vacanza. Il relax, quello vero, è dietro l'angolo e può diventare parte della tua quotidianità... Che sia un chiostro, una biblioteca, un piccolo bar, un parco, una grotta di sale, un hammam, un negozio bio o un parrucchiere dove si leggono libri e si ascolta musica francese, l'importante è che sia comunque un posto dove, anche impercettibilmente, cambia lo scorrere del tempo e non siamo più noi a doverci adattare ai ritmi della vita, ma la vita ai nostri». Lo scrive Simona Manna, giornalista dell'Agì e autrice di «E' facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare», appena uscito per la **Newton** Compton Editori.

Un'idea semplice e indovinata: 101 luoghi in città, divisi per zone, in cui è possibile scaricare le tensioni e le fatiche della nostra esistenza quotidiana. Al-

cuni sono pubblici, luoghi magari sconosciuti ai più, angoli dimenticati di una città che sa ancora essere pacifica e rasserenante, oltre che splendida. Come la Sala vanvitelliana della Biblioteca Angelica, «la prima in Europa a diventare pubblica, nel 1604», a fianco della chiesa di Sant'Agostino di Leon Battista Alberti, che contiene la Madonna dei Pellegrini di Caravaggio. «Se si vuole godere appieno del silenzio quasi magico di questo posto, il consiglio è di andarsi a sedere a un tavolo e di fermarsi almeno un'ora, dimenticando la fretta». Le biblioteche sono luoghi evidentemente molto amati dall'autrice e da chiunque voglia trascorrere qualche momento di quiete an-

che in mezzo al caos cittadino. Fra quelle consigliate c'è quella dell'Orologio, nella piazza omonima. «La meraviglia di questo

luogo, al centro della biblioteca, è il chiostro cosiddetto degli aranci, piccola isola di autentica pace. Ristrutturato nei primi del Novecento con l'originale fontana circolare, è un cortile che già nel 1600 fu adibito a giardino proprio perché vi furono impiantati aranci amari, detti anche melangoli, tuttora presenti». Ma lo stress si combatte anche passeggiando («magari di prima mattina, quando c'è poca gente») lungo le rive dell'Isola Tiberina, o all'Orto botanico, di cui Simona Manna consiglia in particolare il Giardino giapponese, sedendosi «sotto la tettoia in legno per contemplare un panorama insolito della città», il chiostro di S. Sabina, il Giardino degli Aranci e il Roseto comunale all'Aventino.

Ma relax è anche prendersi cura di se stessi o organizzare una serata piacevole in coppia o con gli amici. Il libro consi-

glia per esempio l'hammam «acquaMadre», vicino al Ghetto, uno stacco come nelle *thermae romanae*, fra *tepidarium*, *calidarium* e *frigidarium*. O il «bagno romano» della St. Peter's Spa, in via Aurelia antica, o il Dok Bua, definito «un'isola di autentica Thailandia a Villa Brasini, sulla Flaminia». Nel libro sono indicati molti altri luoghi «magici», dall'antica cioccolateria artigianale in via del Piè di Marmo, alla Drogheria Innocenzi in cui ritrovare i sapori dell'infanzia, al ristorante Open Colonna del Palaexpò. Nelle ultime pagine una sorpresa interessante, anzi due: un indice che divide le proposte a seconda del prezzo, comprese quelle pubbliche e gratuite, e un altro in cui il criterio di scelta riguarda invece le esigenze: a seconda se si sia da soli, in coppia, con amici, con bambini.

**Ester Palma**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Gratis

Molte delle proposte riguardano luoghi pubblici, dal Giardino degli Aranci alla Biblioteca dell'Orologio



### Idee

La copertina del libro di Simona Manna: è edito da **Newton** Compton

