***Trova la tua calma (finlandese)***

***5 consigli per essere felici anche a casa***

***La Finlandia è stata eletta per il terzo anno consecutivo paese più felice del mondo dal World Happiness Report\* delle Nazioni Unite. Dal profondo nord, qualche semplice suggerimento per ritrovare la serenità anche in questo momento.***

Helsinki, 20 marzo 2020 – *Oggi la Finlandia è stata eletta per il terzo anno consecutivo paese più felice del mondo dal World Happiness Report\* delle Nazioni Unite.*

*Ma cosa rende felici i finlandesi? la risposta è semplice, uno dei segreti è lo speciale rapporto che questo popolo ha con la natura. Un rapporto semplice ma intenso, che si alimenta di piccoli gesti, ma che permette di raggiungere un altissimo grado di sintonia con sé stessi e con il mondo circostante.*

*Circa il 70% del territorio finlandese è coperto da foreste e i viaggiatori s’innamorano dell'aria pulita, della serenità e del silenzio che caratterizzano l’intero paese. Ora, però, non è il momento di viaggiare, ma di concentrarsi sulla salute e sul benessere di noi stessi e di chi ci circonda.*

*A questo scopo, Visit Finland ha deciso di condividere* ***alcuni semplici consigli su come trovare la propria calma a casa - alla maniera finlandese - mentre si sogna la prossima avventura.***

**1 - Iniziare la giornata con una doccia fredda** (invece di un tuffo in un lago o nel mare)

Immagine che contiene acqua, esterni, persona, spiaggia

Descrizione generata automaticamente

I finlandesi amano il nuoto invernale tanto quanto la sauna. Il segreto per immergersi nell'acqua ghiacciata sta nella sensazione che si prova quando si esce dall'acqua - non appena si torna sulla terraferma la circolazione si attiva e il corpo inizia a riscaldarsi e a sentirsi “felice”. In questo modo Il corpo umano è facilitato nella produzione della serotonina, un ormone che insieme ad un altro, la dopamina, bilancia l’umore e fa si che lo stress inizi a sciogliersi.

Il modo più semplice per ottenere questo risultato a casa è fare una doccia fredda per un paio di minuti. Se lo si fa al mattino, la giornata non può che iniziare al meglio. Un tuffo nella filosofia finlandese "Sisu", lo stato interiore che accomuna questo popolo e che lo rende resistente alle avversità. È possibile anche alternare docce fredde e calde per ricreare la sensazione della "sauna" e migliorare la circolazione sanguigna.

Per saperne di più sulla mentalità finlandese Sisu: https://finland.fi/arts-culture/sisu-within-finnish-key-life-love-success/

Per saperne di più sul nuoto invernale: https://www.visitfinland.com/article/a-refreshing-dip-icy-waters/

**2 - Dare un senso al mondo leggendo** (invece di visitare una biblioteca)

**Immagine che contiene interni, persona, finestra, posando

Descrizione generata automaticamente**I libri sono vicini al cuore dei finlandesi. Ci sono molte biblioteche in Finlandia, tra cui la Oodi di Helsinki, la più recente, aperta nel 2019 e nello stesso anno, premiata come migliore biblioteca pubblica del mondo\*\*. Nel 2016 l'ONU ha nominato la Finlandia nazione più alfabetizzata del mondo e i finlandesi sono risultati a livello globale ai primi posti tra i più entusiasti utenti di biblioteche pubbliche. Su una popolazione di 5,5 milioni di persone, si prendono in prestito quasi 68 milioni di libri l'anno.

I Moomin sono probabilmente l'icona letteraria finlandese più conosciuta e adorata. I Moomin bianchi, simili a ippopotami, sono personaggi finlandesi creati negli anni Quaranta dall'amatissima scrittrice e artista finlandese di lingua svedese, Tove Jansson.

Oggi i Moomin fanno parte dell'identità finlandese, ispirando generazioni di bambini e adulti. I libri dei Moomin si trovano in ogni libreria e biblioteca finlandese. Perché non ispirare i propri bambini con questi fantasiosi personaggi, ancora oggi elemento imprescindibile dell’infanzia di ogni finlandese?

Saggezze della vita dei Moomin: https://www.moomin.com/en/quotes/

Maggiori informazioni su Moomins: https://www.visitfinland.com/article/long-live-the-moomins/

**3 - Sperimentate un rilassante sentiero nel bosco dal divano** (invece di camminare in una foresta vera e propria)

Immagine che contiene finestra, interni, vivendo, stanza

Descrizione generata automaticamente

C'è qualcosa di magico nella foresta e l'anima finlandese vi è sempre stata legata. Il colore verde è di per sé calmante; il dolce fruscio delle foglie e degli aghi di pino è come musica. I finlandesi si sentono bene nella foresta, aiuta loro a mettere radici e a ricordare chi sono e da dove vengono. Nella foresta non si sentono soli o addirittura persi, ma anzi, offre loro protezione e pace.

È stato scientificamente provato che solo 15 minuti trascorsi nella foresta calmano le pulsazioni e danno sollievo all’intero organismo; Una cura meravigliosamente semplice per lo stress! Quindi, chiudete gli occhi, sdraiatevi sul divano e fate un viaggio immaginario nella foresta finlandese.

Potete sperimentare i suoni rilassanti della Lapponia finlandese ascoltando l'album Scapes su Spotify: https://www.lapland.fi/visit/sound-of-lapland/scapes/

Maggiori informazioni sugli effetti terapeutici delle foreste: https://finlandnaturally.com/experiences/nature/finnish-forest/can-you-believe-this-is-how-15-minutes-in-a-forest-affects-you/

**4 - Rendere il mondo un posto migliore (e più gustoso) cucinando del pane alla cannella** (invece di una visita ad un caffè finlandese che li serve)

Immagine che contiene interni, tavolo, dilegno, cibo

Descrizione generata automaticamenteKorvapuusti si traduce in inglese in "slapped ears" (orecchie schiaffeggiate), ma sono essenzialmente focacce alla cannella cotte al forno alla finlandese con un pizzico di cardamomo. I finlandesi sono amanti del caffè (ne consumano quasi 10 kg a testa all'anno) e dei korvapuusti tanto da aver coniato un termine specifico per questo abbinamento: "pullakahvit", che letteralmente significa "bun coffee" (caffè con panino), un appuntamento fisso per tutti i finlandesi, tanto che attualmente hanno tutti istituito delle pause virtuali "pullakahvi".

I panini alla cannella sono anche considerati un perfetto “comfort food” e, se fatti in casa, diffondono un profumo accogliente, donando una sensazione unica di sicurezza e conforto.

Ecco un’ottima ricetta per cucinarli e rendere le vostre case un po' più dolci: https://www.youtube.com/watch?v=8ynuFYeEJMc

Di seguito una lista dei migliori posti dove mangiare ottimi pulla quando sarai ad Helsinki:

<https://www.myhelsinki.fi/en/eat-and-drink/caf%C3%A9s/where-can-you-find-the-best-cinnamon-buns-in-helsinki>

**5 - Trasportare i vostri pensieri attraverso l’online** (invece di visitare un museo)

Immagine che contiene interni, soffitto, edificio, tavolo

Descrizione generata automaticamenteLa scena dell'arte contemporanea finlandese abbraccia tutto, dalle iniziative sperimentali di artisti e gallerie commerciali alle istituzioni artistiche di punta. Ci sono più di 55 musei d'arte e numerose gallerie nelle città finlandesi. Gli estremi contrasti che caratterizzano il Paese e lo stretto rapporto tra persone e natura sono fonti inesauribili d’ispirazione per l'arte finlandese.

I finlandesi usano l'arte per calmare la mente e trasportare i loro pensieri in luoghi confortevoli e lontani dallo stress quotidiano. Perché non fare un viaggio virtuale dal proprio divano all’interno dei musei finlandesi per capire come anche l'arte sia uno strumento di felicità? Questo mese, il museo Amos Rex di Helsinki ha vinto il prestigioso premio LCD (Leading Culture Destination) per la nuova destinazione culturale europea dell'anno. Fate un tour virtuale attraverso Instagram del museo per vedere la nuova mostra Generazione 2020 https://www.instagram.com/amoskonst/?hl=sv

Se volete scoprire la Lapponia, recatevi al Museo d'Arte di Rovaniemi, situato nel Circolo Polare Artico, fra arte contemporanea finlandese e arte del nord. <https://cumulus.rovaniemi.fi/rovtaide/>

Gli appassionati di cultura alla ricerca di qualcosa di più classico dovrebbero invece visitare l'Ateneum Art Museum di Helsinki, la cui collezione comprende più di 450 opere del famoso artista finlandese Akseli Gallen-Kallela.

Fate un tour virtuale dell'Ateneum:

https://artsandculture.google.com/partner/ateneum-art-museum

Ispirato dall'arte che hai visto online? Visitate Taiko, la più grande galleria e mercato online del mondo per l'arte finlandese: https://en.taiko.art

\*<https://worldhappiness.report>

\*\* La Biblioteca centrale di Helsinki Oodi è stata scelta come vincitrice del premio "Biblioteca pubblica dell'anno 2019" nella Biblioteca mondiale e nel Congresso d'informazione della Federazione internazionale delle associazioni e delle istituzioni bibliotecarie (IFLA).

***Visit Finland*** *è l’Ente che si occupa della promozione turistica della Finlandia come destinazione di viaggio. Collabora con le principali destinazioni turistiche del Paese, le regioni e le aziende del settore dei viaggi oltre che con altri enti promotori e ambasciate. Visit Finland fa parte di Business Finland, organizzazione per il finanziamento dell'innovazione, del commercio, degli investimenti e della promozione turistica in Finlandia.*

*Per informazioni: www.visitfinland.fi*

**Ufficio Stampa & PR**

**AD MIRABILIA**

[visitfinland@admirabilia.it](mailto:visitfinland@admirabilia.it)

|  |  |
| --- | --- |
| **Contatti:** |  |
| **Sarah Pari**  T +39 02 4382 1953 **::**M +39 348 28 87 674  [pari@admirabilia.it](mailto:pari@admirabilia.it) | **Erika Demartis**  T +39 02 4382 1953 **::**M +39 348 28 87 674  [demartis@admirabilia.it](mailto:demartis@admirabilia.it) |