



# Of Breath and Mind

## respirare un'isola



di Patrizia Lupi

Inspirare profondamente l'isola è un rito: ti entra dentro, misterioso e irresistibile. È successo a tutti coloro che hanno deciso di restare, e a chi torna perché all'Elba si rinasce ogni volta, più liberi, più sani. Anche per Michele Bovo l'Elba è una scelta di libertà, una decisione che si rinnova ogni primavera. Durante l'inverno, lo trovate a meditare all'istituto ILTK di Pomaia, all'Adler in Sicilia, al Ritten a Renon, o presso qualche resort stellato alle Maldive. Ma torna sempre.

Il suo originale metodo "of breath and mind" è frutto di esperienza e ricerca di equilibrio, utilizzando antiche tecniche di respirazione come

ponete per entrare dentro se stessi. Parla di ordine e di benessere, e tra le sue attività troviamo la meditazione, la mindfulness, uno yoga tradizionale con molte pratiche respiratorie e, naturalmente, l'apnea, il modo più naturale di entrare in acqua. Tempi lenti che permettono di riconnettersi con il proprio corpo, uscendo dal turbine della mente, della fretta, dello stress, delle preoccupazioni. Le immersioni nel meraviglioso mare dell'isola ti fanno sentire parte di un tutto. Scoprire gli anfratti marini è anche un viaggio dentro sé stessi, riscoprire la connessione con il mare e con la vita, recuperando il ritmo della natura e la comprensione dei bisogni reali e delle priorità.

Foto ©FrancescoLascialfari

Foto ©GiorgioSandrone



---

L'amore per l'ambiente e la ricerca di una connessione profonda hanno portato Michele fin da bambino a cogliere ogni occasione per stare immerso nella natura: la passione per gli animali e la loro conservazione lo ha spinto a laurearsi in scienze forestali. Molte le sue passioni: la meditazione e l'introspezione, il naturalismo, l'ornitologia, la fotografia, la progettazione di miglioramenti ambientali, e l'equitazione, con la quale bisogna stabilire una connessione e un rapporto di fiducia. Per questo è arrivato alla Tenuta delle Ripalte a Capoliveri, per collaborare inizialmente con il centro ippico. Un'esperienza che Michele ha arricchito di "sfumature", e oggi invita a una vacanza all'insegna del benessere e dell'emozione. Perché non basta la bellezza: oggi il viaggiatore cerca di arricchire il proprio bagaglio personale, fare incontri, imparare qualcosa di nuovo. In una parola: stare bene con sé stessi e con la realtà che ci circonda. Per lui il concetto di hospitality è legato a esperienze che ti arricchiscono e ti migliorano. La qualità delle esperienze è legata alla crescita personale, e il senso dell'ospitalità è un arricchimento da portare nella vita di tutti i giorni.

Si rivolgono a Michele persone di ogni età: il suo metodo ha come base la connessione di tecniche di respirazione e introspezione. Alla Tenuta delle Ripalte è possibile iniziare la giornata praticando yoga e respirazione ogni mattina, per poi dedicarsi alle varie attività disponibili nel resort. Questo metodo è applicato anche allo sport, in particolare al tennis, una delle attività che ospita eccellenze all'interno della Tenuta. Attraverso i corsi di apnea, è possibile sperimentare quella particolare esperienza di sentirsi un tutt'uno con il mare, esplorando il mondo sommerso.

Il respiro è un ponte che porta dentro noi stessi, riscoprendo la connessione senza limiti tra i paesaggi infiniti di quest'isola meravigliosa. Il paesaggio della macchia mediterranea e le rocce aspre di sale e minerali regalano profumi profondi. Sulla spiaggia di Remaiolo, dove Michele gestisce il centro di apnea, per i più arditi, propone anche snorkeling, kayak, escursioni in gommone e seawatching, offrendo la possibilità di osservare la costa e gli infiniti tramonti da una prospettiva privilegiata, il mare. Un plus è il silenzio, l'assenza di giudizio, la natura percepita con tutti i sensi. Regali unici di una vacanza che mette in equilibrio corpo e mente, perdendosi nell'orizzonte che ha il colore sempre diverso delle stagioni.

*Deeply inhaling the island is a ritual, it gets inside you, you do not know the secret but it really gets you. It has happened to everyone who decided to stay and to those who come back because on Elba, every time, you are reborn, more free, more healthy.*

*For Michele Bovo, Elba was also a choice of freedom, which he confirms every spring. In winter you find him meditating in Pomaia, at the Adler in Agrigento or Renon in the Maldives, at some resort full of stars. But he always comes back.*

*His original method "of breath and mind" is the result of experience and search for equilibrium. Key words: wellness, mindfulness, yoga, meditation, breathing and freediving in apnea. Slow rhythms that allow you to reconnect with your body, getting out of the whirlwind of your mind, of haste, stress, worries.*

*Diving in the inviting sea of the Island, makes you feel part of a whole. Discovering the sea recesses is also a journey within yourself, activating an inner dialogue that retrieves the rhythm of nature and making you realize what your real needs and priorities are.*

*Michele's love of the environment led him to join the Scouts as a child and later to a degree in Forestry. He loves horses, a particular passion where a trusting relationship has to be established. That is why he came to the Ripalte Estate in Capoliveri, to take care of the equestrian centre. An experience that Michele has gradually enriched with "nuances", and today invites you to a holiday of well-being and emotion. Because, nowadays, beauty is not enough, today the traveller wants to enrich his personal experience with new encounters, learning something new. In other words: feeling good about ourselves and the reality around us. People of all ages turn to Michele, his method is based on Pranayama Yoga to focus on deep breathing. The landscape of Mediterranean scrub and the rugged salty rocks give off strong perfumes. The same method is applied to freediving, alongside the wonder that discovering the underwater world arouses.*

*On Remaiolo beach, for the more daring, Michele also offers snorkeling, seawatching, canoeing and kayaking, excursions in dinghy to the deserted coves of Vetrangoli or Cannello.*

*A plus is the silence, the absence of judgment, nature perceived with all the senses. Unique gifts of a holiday that balances body and mind, getting lost in the horizon that has the ever-changing colour of the seasons.*

OF BREATH AND MIND  
Mobile: +39 348 7397957 | michelebovo@gmail.com  
www.ofbreathandmind.com