

Quando il respiro incontra il mare

Michele Bovo

C'è un luogo in cui il respiro si fa mare, e il mare diventa ascolto.

Un luogo in cui corpo e mente smettono di essere due strade separate e tornano a riconoscersi nella stessa direzione.

È all'Isola d'Elba, nel cuore del Parco dell'Arcipelago Toscano, che questa possibilità prende forma.

Un equilibrio raro, dove la natura non è sfondo ma presenza viva, e l'eleganza silenziosa armonia. Alla Tenuta delle Ripalte, la bellezza non si mostra, si respira. Si entra piano, come si entra in acqua. Qui nasce un incontro tra antiche tradizioni e una visione contemporanea del benessere.

Il metodo Of Breath and Mind, ideato da Michele Bovo, è un invito a ritrovare ciò che è già nostro: il respiro.

Un ponte tra Yoga, Mindfulness e consapevolezza, capace di riportare l'attenzione nel presente. Le giornate iniziano con il respiro che si allunga, si radica, si apre.

Il corpo si muove, la mente si acquieta. E poi il mare.

L'apnea non è una sfida, è un ritorno. Il modo più naturale di entrare nell'acqua, senza separazione.

Alla spiaggia del Remaiolo, il centro di Apnea Freediving Elba accompagna dalla superficie all'ascolto, dallo sforzo alla presenza. Si impara a lasciarsi andare, a fidarsi del corpo, a entrare in relazione con il mare e con se stessi. Non serve esperienza. Solo disponibilità.



©Francesco Lascialfari

Corsi, training e workshop si intrecciano a momenti di quiete e scoperta. Percorsi per chi inizia, per chi approfondisce, e corsi speciali per i più piccoli. In questo luogo, l'ospitalità diventa relazione.

Ogni attività, sportiva e non, diventa connessione. Un patto silenzioso tra chi accoglie e chi arriva: donarsi cura, qualità, presenza. Un respiro più ampio. Che si rinnova, anno dopo anno, come una silenziosa promessa.



Yoga e respirazione presso il Wine Resort Tenuta delle Ripalte a Capoliveri

There is a place where breath becomes the sea, and the sea, in turn, becomes a form of listening. A place where body and mind are no longer separate paths, but gently return to move in the same direction.

On the Island of Elba, in the heart of the Tuscan Archipelago National Park, this possibility takes shape. What emerges is a rare equilibrium, where nature is not a backdrop but a living presence, and elegance reveals itself as a quiet, understated harmony. At Tenuta delle Ripalte, beauty is not something to be observed - it is something to be breathed. One arrives softly, as one would enter the water. Here, ancient traditions meet a contemporary vision of wellbeing. At the centre of this encounter lies the Of Breath and Mind method, created by Michele Bovo - an invitation to rediscover what is already ours: the breath. A refined synthesis of yoga, mindfulness and conscious practice, it draws attention back to where everything unfolds - the present moment. Days begin with breath expanding, grounding, opening. The body moves with intention, the mind begins to settle. And then, the sea. Freediving is not approached as a challenge, but as a return - the most natural way of entering the water, without division. At Remaiolo beach, the Apnea Freediving Elba centre accompanies this transition: from surface to awareness, from effort to presence.

There is a quiet learning here - the art of letting go, of trusting the body, of entering into a more intimate relationship with the sea, and with oneself. No prior experience is required. Only a willingness to be present. Courses, training sessions and workshops in breath and mindfulness unfold alongside moments of stillness and discovery. Programmes are designed for beginners and experienced practitioners alike, with dedicated paths also created for younger guests. Within this setting, hospitality becomes something more than service - it becomes relationship. Every activity, whether sporting or otherwise, becomes a form of connection.

What takes shape is a silent understanding between those who welcome and those who arrive: a shared language of care, quality and presence. A wider breath. A clearer gaze. Renewed, year after year, like a quiet promise.

Am Strand Remaiolo auf Elba bietet die Tenuta delle Ripalte ein Programm, das Naturerfahrung und Körperarbeit miteinander verbindet.

Die Anlage liegt in einer Umgebung, in der das Meer, die Landschaft dieses Küstenabschnitts und die Ruhe den Rahmen für ein Angebot bilden, das auf Entschleunigung und Achtsamkeit ausgerichtet ist.

Im Zentrum steht die Methode Of Breath and Mind von Michele Bovo. Sie verbindet Elemente aus Yoga, Mindfulness und Atemarbeit und zielt darauf, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Der Atem dient dabei als Ausgangspunkt für körperliche und mentale Wahrnehmung. Zum Programm gehören Kurse, Trainings und Workshops sowie Angebote Freitauchen zu erlernen.

Freitauchen wird nicht als Leistungsdisziplin verstanden, sondern als bewusste und natürliche Form der Bewegung im Wasser. Es gibt Kurse für Einsteiger, Kurse für Fortgeschrittene und spezielle Kurse für Kinder.

Der Ort setzt damit auf eine Form von Gastlichkeit, die Erholung, Naturbezug und ein zeitgemäßes Verständnis von Wohlbefinden miteinander verbindet.



Michele Bovo

+39 348 7397957

ofbreathandmind@gmail.com

@ofbreathandmind