

## Visitare la Giordania

Cos'hanno in comune l'imperatore romano Adriano, il profeta Mosè e Lawrence d'Arabia? Sono solo tre fra i numerosi personaggi storici che hanno attraversato la Giordania in passato, e i cui itinerari vengono oggi ripercorsi da migliaia di turisti e amanti dell'avventura provenienti da tutto il mondo



Aree attrezzate per il campeggio nella Riserva di Ajloun.

Betania oltre il Giordano, i Castelli del Deserto della prima dinastia islamica, e una serie di parchi naturali varia e differente facilmente accessibili e praticamente sconosciuti al turismo. Alberghi e ristoranti di qualità in tutto il paese permettono anche a i temerari che vogliono cimentarsi nel trekking e nell'avventura di avere una vasta gamma di servizi tra cui scegliere.



Campo da golf in terra battuta nei pressi di Amman.

Il cosiddetto 'turismo d'avventura' all'aperto è in fase di rapida espansione in Giordania e promette di confermarsi come uno dei settori più dinamici e innovativi anche negli anni a venire. Diverse società giordane hanno iniziato a specializzarsi nei settori dell'ecoturismo e del turismo d'azione, offrendo quell'abbinamento fra sicurezza, avventura e comfort che fa di queste attività un'esperienza davvero entusiasmante.

La Giordania ha un grande vantaggio in questo settore che fa perno su diverse risorse: clima mite tutto l'anno, una base solida di attrazioni culturali esclusive, come Petra, Jerash,

La Giordania, d'altro canto, provvede già a soddisfare le esigenze del turista più tradizionale, desideroso di abbinare la visita a un monumento storico al mattino a una nuotata o una partita a golf, a tennis o a bowling nel pomeriggio. Grazie ai nuovi ed entusiasmanti orizzonti aperti dal turismo d'avventura, i visitatori possono mettere alla prova la propria resistenza e spirito d'avventura apprezzando nel contempo i tesori naturali e le straordinarie attrazioni culturali dell'antichità.

Ad esempio, piccoli gruppi alla guida di veicoli 4x4 possono ricalcare le orme dell'imperatore Adriano, percorrendo la Giordania da nord a sud e visitando città bibliche e fortezze legionarie. Oppure, una carovana di 25 persone in marcia a dorso di cammello o di mulo può mettersi sulle tracce di Lawrence d'Arabia negli altipiani centrali e nei deserti orientali della Giordania trascorrendo una settimana in viaggio con soste in accampamenti in un luogo diverso ogni sera. Questi itinerari possono essere percorsi in parte lungo i margini del deserto su treni a vapore d'epoca risalenti alla Prima guerra mondiale e identici a quelli che subirono, quasi un secolo fa, gli attacchi di Lawrence e degli insorti della Grande Rivolta Araba.



Immersioni ad Aqaba, sul Mar Rosso.

rilassarsi e prendere il sole sulle acque calde e cristalline del Mar Rosso. Le vivide colline purpuree che circondano Aqaba sono la destinazione ideale per gli escursionisti alla ricerca di avventure in territori inesplorati.

In Giordania, gli amanti della natura possono scegliere tra molte opzioni: la silenziosa, maestosa vastità del Wadi Rum, le colline boschive della Giordania centrale o la depressione della Rift Valley giordana dove si trova anche il Mar morto, che rappresenta, con i suoi 410 metri al di sotto del livello del mare, la depressione più bassa del pianeta. La località di Aqaba, sul Mar Rosso, è sempre tiepida, mite e pronta ad accogliere subacquei e appassionati di altri sport acquatici. Aqaba offre una vasta gamma di strutture agli appassionati di motonautica, immersioni subacquee, snorkeling, vela, pesca, nuoto, sci d'acqua, windsurf o, più semplicemente, per chi ama



Escursioni nella gola del Wadi Mujib.

specchio d'acqua e una cascata che emergono come un miraggio tra le rupi e gli aridi pendii circostanti.

La Giordania offre numerose altre esclusive località marine, ideali per i turisti avventurosi desiderosi di qualche momento di relax per lo spirito e il corpo. Alberghi e centri termali di qualità presso il Mar Morto e le vicine cascate di Hammamat Zarqa Ma'in consentono ai visitatori di sperimentare diversi tipi di sorgenti calde naturali e le dense, tiepide acque saline del Mar Morto, rilassanti e terapeutiche. Una delle più grandi avventure acquatiche che è possibile vivere in Giordania consiste nel camminare, scalare e, talvolta, persino guardare o nuotare attraverso la maestosa gola del Wadi Mujib, sulla costa orientale del Mar Morto, per raggiungere un magico

Il visitatore più audace molto probabilmente scalerà le montagne della Giordania nel Wadi Rum conquistando scogliere di granito su cui sono ancora visibili le iscrizioni lasciate dagli alpinisti locali oltre 5.000 anni fa.



Parapendio nel Wadi Rum.

secolo.

I cacciatori di emozioni che desiderano un'esperienza fuori dal comune possono salire in elicottero o in mongolfiera e sorvolare le cime montuose del Wadi Rum o di Petra, dove faranno ritorno sulla terraferma. La Giordania offre anche la possibilità, esclusivamente presso l'Aeroporto di Marka, ad Amman, di effettuare voli a vela e affittare aerei privati.

Gli amanti dell'equitazione possono dedicare qualche giorno a ripercorrere alcuni tratti delle antiche rotte delle spezie, della seta e dell'incenso che attraversano le verdi colline di Petra, Amman e della Giordania settentrionale. I cavalieri più arditi potranno montare destrieri arabi per un'escursione di quattro giorni attraverso il deserto orientale, fermandosi per trovare ristoro e acqua negli antichi castelli islamici e presso le stazioni carovaniere. Questo viaggio segue le tracce dell'originale servizio postale a cavallo, operante nella zona già nel VII

## STORIA E CULTURA

Non ci sono dubbi sull'entità del patrimonio storico e culturale vantato dal regno giordano. Sin dall'arrivo, il turista si trova immerso in questa straordinaria atmosfera, circondato dalle rovine di antiche civiltà da tempo scomparse che tuttavia sopravvivono, lasciando la propria impronta nell'essenza stessa di questo straordinario regno e nell'anima dei suoi abitanti. Per ulteriori informazioni sui siti storici giordani, selezionate una destinazione dall'elenco a discesa:

### SITI STORICI

#### Amman



Il Teatro Romano di Amman.

Vasta città sorta su 19 colli o "jebel", Amman è la moderna capitale del Regno Hashemita di Giordania, ruolo che la città aveva già ricoperto nell'antichità. Nota come Rabbà degli Ammoniti (Rabbath-Ammon) durante l'età del ferro e successivamente come Filadelfia, l'antica città, un tempo parte della Lega della Decapoli, vanta ora una popolazione di circa 1,5 milioni di abitanti. Spesso nota come la città bianca per le mura bianche delle sue case in pietra, Amman offre una gran varietà di siti storici. Al di sopra di Amman, il sito delle antiche fortificazioni è ora oggetto di numerosi scavi, che

hanno rivelato rovine risalenti al Neolitico nonché ai periodi ellenistico e romano, per arrivare fino all'epoca arabo-islamica. Il sito, noto come la Cittadella, comprende strutture come il Tempio di Ercole, il Palazzo Omayyad e la Chiesa Bizantina. Ai piedi della Cittadella si trova il Teatro Romano un profondo anfiteatro scavato nella collina in grado di ospitare 6.000 spettatori e tuttora utilizzato per manifestazioni culturali. Un altro teatro recentemente restaurato è l'Odeon, in grado di ospitare 500 spettatori e utilizzato per concerti. I tre musei della zona offrono un'affascinante panoramica storico-culturale: si tratta del Museo Archeologico giordano, del Museo del folklore e del Museo delle tradizioni popolari.

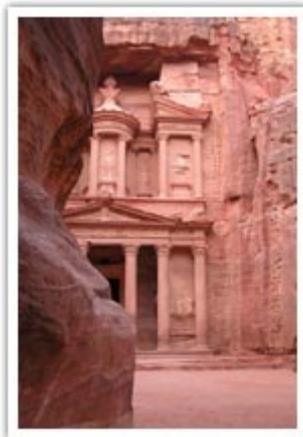
#### Madaba



Il mosaico della Chiesa di San Giorgio a Madaba.

Il viaggio da Amman in direzione sud, lungo la Strada dei Re, vecchia di ben 5.000 anni, e attraverso una serie di antiche località, rappresenta uno degli itinerari più memorabili della Terra Santa. La prima città che si incontra è Madaba, nota come la "Città dei Mosaici". A Madaba, che deve la sua fama in primo luogo a una serie di straordinari mosaici bizantini e umayyadi, si trova fra l'altro la nota mappa-mosaico di Gerusalemme e della Terra Santa: con i suoi due milioni di tessere di pietra colorata, la mappa rappresenta colline e valli, villaggi e città, fino al delta del Nilo. Altri straordinari mosaici, conservati nella chiesa della Vergine e degli Apostoli e nel Museo Archeologico, raffigurano una lussureggiante profusione di fiori e piante, uccelli e pesci, animali e bestie esotiche, nonché scene a carattere mitologico e ispirate ad attività quotidiane come caccia, pesca e agricoltura. Le chiese e le case di Madaba ospitano del resto centinaia di altri mosaici, risalenti al periodo compreso tra il V e il VII secolo.

## Petra



Il Tesoro di Petra.

L'antica città di Petra è uno dei tesori nazionali della Giordania e rappresenta una rinomata meta turistica. Situata a circa tre ore a sud di Amman, Petra era un tempo abitata dai Nabatei, un'industriosa popolazione araba stabilitasi nella Giordania meridionale più di 2.000 anni fa. Ammirata per la sua raffinata cultura, l'imponente architettura e l'ingegnoso complesso di dighe e canali, Petra è ora patrimonio mondiale dell'UNESCO e incanta visitatori provenienti da tutte le parti del mondo. Il fascino di Petra deriva in gran parte dalla sua straordinaria posizione, nel profondo di una stretta gola desertica. Per accedere al sito è necessario procedere per un chilometro lungo una gola, o siq, le cui pareti si elevano fino a 200 metri d'altezza. Il monumento più famoso di Petra, il Tesoro, appare in tutto il suo splendore alla fine del siq. Ripresa nella sequenza finale del film "Indiana Jones e l'ultima Crociata", l'imponente facciata del Tesoro è solo una delle molte meraviglie architettoniche da esplorare a Petra. Durante le loro passeggiate e scalate, i visitatori possono imbattersi in centinaia di edifici, tombe, bagni, sale funerarie, templi, archi, strade fiancheggiate da colonne e affascinanti pitture rupestri, nonché in un teatro all'aria aperta in grado di ospitare 3.000 spettatori, in un ciclopico Monastero risalente al primo secolo e in un moderno museo archeologico: tutte le strutture possono essere esplorate liberamente. Un modesto santuario eretto per commemorare la morte di Aronne, fratello di Mosè, fu fatto edificare dal sultano mamelucco nel XIII secolo in cima al Monte Aronne, nella catena della Sharah.

## Gerasa



*Il Tempio di Artemide a Gerasa.*

Località seconda soltanto a Petra tra le destinazioni preferite dei turisti in Giordania, l'antica città di Gerasa è abitata ininterrottamente da oltre 6.500 anni. Visse il suo periodo di massimo splendore sotto il dominio dei Romani ed è oggi una delle città di epoca romana meglio conservate al mondo. Sepolta per secoli sotto la sabbia prima di essere riscoperta e restaurata negli ultimi 70 anni, Gerasa costituisce una splendida testimonianza della grandezza e delle caratteristiche dell'opera di urbanizzazione condotta dai Romani nelle province dell'impero in Medio Oriente: strade lastricate, colonnati, templi in cima ad alture, meravigliosi teatri, spaziose piazze pubbliche, bagni termali, fontane e mura interrotte da torri e porte cittadine. Sotto l'impronta greco-romana, Gerasa conserva inoltre una peculiare commistione di oriente e occidente. Architettura, religione e lingue riflettono un processo secolare in cui due potenti culture si sono sovrapposte, coesistendo: il mondo greco-romano del bacino mediterraneo e le antiche tradizioni dell'oriente arabo.

## Aqaba



Il forte di Aqaba.

Il Tempio di Artemide a Gerasa. aFamosa per le sue ben conservate barriere coralline e per l'eccezionale vita marina, questa città portuale sul Mar Rosso è stata, in tempi antichi, il porto principale da cui partivano le spedizioni verso l'Estremo Oriente. Il forte dei Mamelucchi, uno dei siti di maggiore valore storico ad Aqaba, fu ricostruito dai Mamelucchi nel XVI secolo. Il forte, di forma quadrata e fiancheggiato da torri semicircolari, presenta numerose iscrizioni che risalgono all'ultimo periodo della dinastia islamica. Gli scavi attualmente in corso presso il sito dell'antica città islamica

Ayla, caratterizzata da due strade principali che si intersecano nel mezzo e risalente al VII secolo, hanno già portato alla luce un ingresso e le mura della città fiancheggiate da torri, edifici e una moschea. Il museo cittadino ospita una collezione di manufatti scoperti nella regione, tra cui ceramiche e monete. Ad Aqaba sorge inoltre la casa di Sharif Hussein Bin Ali, bisnonno di Re Abdullah II. Altri luoghi di interesse includono un edificio, realizzato con mattoni di fango, che si pensa rappresenti la chiesa più antica del mondo.

### Castelli del deserto



Castello di Amra

I castelli del deserto della Giordania, splendidi esempi dell'arte e dell'architettura islamica dell'antichità, testimoniano un'epoca affascinante della ricca storia del paese. I loro raffinati mosaici, affreschi, incisioni e stucchi, ispirati alle migliori tradizioni persiane e greco-romane, illustrano innumerevoli storie di vita dell'VIII secolo. Chiamati castelli per la loro imponente mole, i complessi del deserto avevano in effetti vari scopi e fungevano da stazioni per le carovane, centri agricoli e commerciali, punti di ristoro e avamposti utili ai lontani regnanti per stringere legami con i beduini locali.

Molte delle strutture tuttora in buono stato di conservazione, tutte raggruppate a est e sud di Amman, possono essere raggiunte mediante escursioni di uno o due giorni dalla città.

Qusayr 'Amra, uno dei monumenti meglio conservati, è stato dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO: i muri e i soffitti interni sono ricoperti di brillanti affreschi e due stanze presentano mosaici pavimentali dagli splendidi colori.

Qasr Mushatta, Qasr al-Kharrana, Qasr at-Tuba e Qasr al-Hallabat sono stati restaurati e si presentano tutti in eccellenti condizioni. Il basalto nero del forte di Azraq, utilizzato ininterrottamente sin dal tardo periodo romano, funse da quartier generale di Lawrence d'Arabia durante la Rivolta Araba.

### I castelli dei crociati

I turisti affascinati dalle leggende e dalla tradizione crociata non possono esimersi dal visitare un secondo gruppo di castelli. La panoramica Strada dei Re è costellata dalle rovine di forti e avamposti crociati, fra cui spiccano Karak e Shobak, affascinanti esempi della tradizione architettonica e militare dell'epoca: nelle loro gallerie, torri, cappelle e bastioni permane un'eco della dedizione dei crociati che li edificarono quasi mille anni fa.

## Ajloun



Castello di Ajloun.

Il castello di Ajloun, (noto anche come Qal'at [Castello] ar-Rabad) venne costruito nel 1184 da 'Izz ad-Din Usama bin Munqidh, generale di Saladino, che sconfisse i crociati nel 1187. Splendido esempio di architettura islamica, la fortezza domina un'ampia fascia di terra nella zona settentrionale della Valle del Giordano. Arroccato in cima alla collina, il castello di Ajloun proteggeva le rotte tra la Giordania meridionale e la Siria e faceva parte di una catena di forti che di notte accendevano fuochi per trasmettere messaggi dall'Eufrate fino a Il Cairo. Oggi, il Castello di Ajloun è uno splendido spettacolo con il suo affascinante dedalo di torri, camere, gallerie e scalinate, mentre la sua posizione collinare garantisce straordinari panorami della Valle del Giordano.

## Karak



Castello di Karak.

Il forte è un oscuro dedalo di sale con volte in pietra e infiniti passaggi: quelli meglio conservati sono sotterranei e raggiungibili tramite una massiccia porta (chiedete alla biglietteria). Di per sé, il castello è più imponente che propriamente bello, benché di grande interesse quale esempio del genio architettonico militare dei crociati. Il più famoso signore di Karak fu Reynald de Chatillon, la cui reputazione in fatto di tradimenti e brutalità non temeva rivali. Quando Baldovino II morì, suo figlio, tredicenne e affetto da lebbra, stipulò un accordo di pace con Saladino. Tuttavia, il "re

lebbroso" morì senza lasciare eredi e Rinaldo approfittò dell'occasione per ottenere la mano di Stefania, ricca vedova del reggente assassinato. Rinaldo ruppe ben presto la tregua con Saladino, il quale tornò con un enorme esercito, pronto alla guerra. Rinaldo e il re Guido di Gerusalemme guidarono le forze crociate e subirono una pesante sconfitta. Rinaldo fu fatto prigioniero e venne decapitato da Saladino in persona, segnando l'inizio del declino della fortune crociate. Il castello venne successivamente ampliato con l'edificazione di una nuova ala occidentale a opera degli Ayyubidi e dei Mamelucchi.

## Shobak



Castello di Shobak.

Solitaria testimonianza dell'antica gloria dei crociati, il Castello di Shobak dista meno di un'ora da Petra: un tempo noto come "Mont Real", risale alla stessa turbolenta epoca di Karak. Abbarbicato sulle pendici di una montagna, il castello è immerso in lussureggianti frutteti. L'esterno è impressionante, con un ingresso invalicabile e una tripla cinta muraria. Nonostante le misure difensive adottate dal costruttore, la fortezza cadde per mano di Saladino appena 75 anni dopo la sua costruzione. Le iscrizioni dei suoi orgogliosi successori

sono visibili sulle mura del castello.

## Umm Qays



Rovine a Umm Qays.

Oltre a Gerasa e Amman, Gadara (l'attuale Umm Qays) e Pella (Tabqat Fahl) furono un tempo città della Decapoli e sono entrambe caratterizzate da un'atmosfera inconfondibile.

Abbarbicata su una splendida altura sovrastante la Valle del Giordano e il Mare di Galilea, Umm Qays vanta straordinarie rovine antiche, tra cui lo splendido teatro di basalto nero, la basilica e l'adiacente cortile disseminato di sarcofaghi neri finemente decorati, la strada principale ornata da colonne e una strada secondaria costeggiata da negozi, un mausoleo sotterraneo, due bagni termali, un ninfeo, un ingresso cittadino e la sagoma appena definita di quello che era un tempo un imponente ippodromo.

## Pella (Tabqat Fahl)



Rovine greco-romane a Pella.

Pella è uno dei siti preferiti dagli archeologi per la copiosità dei ritrovamenti, alcuni di straordinaria antichità. Oltre alle rovine greco-romane riportate alla luce, Pella offre i resti di un insediamento calcolitico del IV millennio a.C., di città fortificate dell'età del bronzo e del ferro, chiese bizantine, antichi quartieri residenziali islamici e una piccola moschea medievale.

## Umm Al Jimal



Archi in basalto a Umm al Jimal

La più orientale delle principali città settentrionali, Umm al-Jimal si trova al confine della pianura basaltico-desertica orientale, lungo una strada secondaria vicina allo snodo di numerose antiche rotte commerciali che collegavano la Giordania centrale con la Siria e l'Iraq. Tra le strutture più interessanti da visitare vi sono le alte caserme con la loro piccola cappella, diverse ampie chiese, cisterne d'acqua chiuse o a cielo aperto, i resti di un forte romano e di diverse porte cittadine.

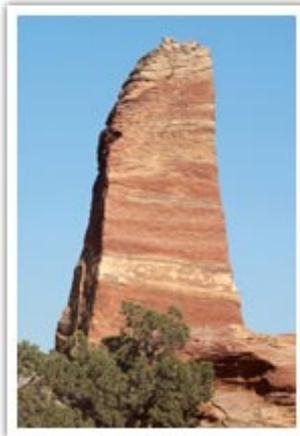
## Umm ar Rasas



Gli scavi effettuati a Umm ar-Rasas hanno riportato alla luce alcuni splendidi musei religiosi bizantini, fra cui un ampio pannello raffigurante città, situate a est e a ovest del Fiume Giordano, menzionate nell'Antico e Nuovo Testamento. Un'altra caratteristica dell'insediamento cintato di Umm ar-Rasas consiste in una torre bizantina di 15 m di altezza, utilizzata dagli antichi monaci cristiani desiderosi di solitudine.

Gli scavi di Umm Ar-Rasas.

La Strada dei Re



Un gigantesco monolito a Petra.

La Strada dei Re si snoda attraverso i vari habitat ecologici del paese, fra cui altipiani ricoperti da foreste, pianori agricoli, profondi burroni, il confine della pianura desertica orientale e il tiepido, tropicale Golfo di Aqaba. Questa arteria di 335 chilometri è fiancheggiata da entrambi i lati da una straordinaria serie di siti archeologici di antica tradizione storica e biblica: villaggi preistorici dell'età della pietra, città bibliche rappresentanti i regni di Ammon, Moab ed Edom, castelli crociati, alcuni fra i più bei mosaici bizantini paleocristiani del Medio Oriente, un forte romano-erodiano, vari templi nabatei, due grandi fortezze romane, antiche città islamiche e Petra, capitale nabatea scavata nella roccia. Menzionata per la prima volta con questo nome nella Bibbia, la Strada dei Re corrisponde al percorso che Mosè intendeva seguire guidando la sua gente verso nord, attraverso la terra di Edom, identificata con l'odierna Giordania meridionale. È tuttavia possibile che il nome derivi da un episodio ancora precedente illustrato nel capitolo

14 della Genesi, in cui si racconta come "quattro re del nord" marciassero con i loro eserciti lungo questa strada per attaccare i cinque re delle Città della Pianura, fra cui le corrotte Sodoma e Gomorra.

## INFORMAZIONI CULTURALI

Gallerie d'arte in Giordania



Una galleria d'arte ad Amman.

La scena artistica giordana sta conoscendo un periodo di rapido sviluppo, con un numero crescente di artiste donne. Oggi, gli artisti di varie nazioni arabe trovano in Giordania libertà di espressione e ispirazione. La Galleria nazionale giordana di belle arti (Tel.: 4630128, Fax: 4651119), ad esempio, vanta un'esclusiva collezione di dipinti, sculture e ceramiche opera di artisti arabi contemporanei. L'Associazione giordana degli artisti offre la propria assistenza per organizzare tour degli studi e delle gallerie di Amman.

Centri culturali

La Giordania vanta una serie di centri dedicati all'arte e alla cultura locali, fra cui il Centro culturale reale, una moderna struttura completa di teatri, cinema e sale per mostre e conferenze. Un programma mensile è disponibile su richiesta e per informazioni sulle prossime iniziative è possibile far riferimento ai giornali locali in lingua inglese.

### Teatri e cinema

I film stranieri vengono proiettati in lingua originale con sottotitoli in arabo: il Jordan Times riporta gli orari di tutti gli spettacoli.

### Artigianato



Tappeti tessuti a mano.

motivi arabi e islamici. Fra i manufatti prodotti su scala più ridotta si annoverano bottiglie di sabbia decorate, sculture finemente cesellate e gioielli in argento di esclusiva fattura. Durante l'ultimo secolo, l'artigianato giordano ha beneficiato di tecniche e influenze provenienti da svariate tradizioni culturali.

Una visita in Giordania non può dirsi completa senza un'introduzione alla ricca e antica tradizione artigianale locale. In Giordania, le tecniche artigianali tradizionali sono state tramandate di generazione in generazione, da un'epoca in cui tutti gli abitanti locali soddisfacevano le proprie necessità domestiche realizzando in prima persona tappeti e recipienti e utensili in terracotta. I manufatti artigianali giordani, che comprendono splendidi oggetti in vetro lavorati a mano, maneggevoli recipienti in terracotta, ceste e tappeti di squisita fattura e meravigliosi ricami, coniugano in maniera inedita

### SVAGO E BENESSERE

#### Il potere curativo della natura

Con l'adozione di uno stile di vita più sano da parte di molte persone, la popolarità degli impianti termali non ha fatto che aumentare. Per questa ragione, la Giordania ha abbinato alle proprie sorgenti terapeutiche naturali una serie di esclusive strutture in grado di offrire un'ampia gamma di servizi. L'obiettivo è quello di garantire ai visitatori un'esperienza esclusiva e rilassante, provvedendo a tutte le loro necessità per quanto riguarda benessere, salute e bellezza.

#### Il Mar Morto



A 410 metri al di sotto del livello del mare, il Mar Morto è la depressione più bassa del pianeta. La costa giordana del Mar Morto è uno dei paesaggi più spettacolari del mondo dal punto di vista sia naturale che spirituale ed esercita sui turisti di tutto il mondo lo stesso fascino esercitato un tempo su re, imperatori, mercanti e profeti dell'antichità.

Trattamento a base di fanghi presso uno dei numerosi impianti termali.

Sostanziali investimenti nella regione hanno consentito la costruzione in loco di una nuova rete stradale, rendendo facilmente accessibili nuove e lussuose strutture di accoglienza come il Movenpick Hotel and Resort (5 stelle), il Jordan Valley Marriott (5 stelle), il Kempenski Ishtar Hotel (5 stelle) e il Sea Spa Hotel (4 stelle).

La principale attrazione del Mar Morto è naturalmente rappresentata dalle sue acque rilassanti e insolitamente salate: il loro tasso di salinità è pari al 31,5%, tanto che è letteralmente impossibile affondare. L'acqua contiene inoltre ben 21 minerali, con elevate concentrazioni di magnesio, sodio, potassio e bromo: 12 fra i minerali in questione non si trovano in alcun'altra massa d'acqua al mondo.



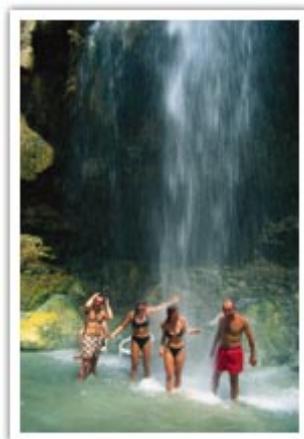
Trattamento a base di fanghi presso uno dei numerosi impianti termali.

Vari studi hanno dimostrato come la combinazione fra le acque del Mar Morto e i fanghi neri ricchi di minerali della costa presenti notevoli vantaggi terapeutici, facilitando la circolazione, alleviando dolori artritici e allergie e rivitalizzando l'epidermide.

Un soggiorno sul Mar Morto non potrebbe dirsi completo senza una visita a uno degli esclusivi impianti termali degli alberghi di lusso, dove per tutto l'anno è possibile godere di massaggi e bagni di fango del Mar Morto, utilizzare gli ottimi centri fitness o semplicemente passare la giornata sulle

splendide spiagge private.

## Hamamat Ma'in



La cascata ipertermale di Hamamat Ma'in

Chiunque visiti il Mar Morto non dovrà farsi sfuggire un'altra meraviglia locale, vale a dire Hamamat Ma'in (le sorgenti termali di Ma'in). Apprezzate sia dalla gente del posto che dai turisti, le sorgenti si trovano 264 metri al di sotto del livello del mare, in una delle più belle oasi desertiche del mondo. Migliaia di visitatori vengono ogni anno a bagnarsi nelle acque ricche di minerali di queste cascate ipertermali. Le cascate, che traggono origine dalle piogge invernali sugli altipiani della Giordania, alimentano le 109 sorgenti calde e fredde della valle: l'acqua viene riscaldata fino a temperature di 63 gradi Celsius da una serie di fenditure laviche mentre scorre per la valle, prima di gettarsi nel fiume Zarqa.

In questa esclusiva località si trova il Evason Ma'In Hot Springs & Six Senses Spa, una struttura da 97 stanze in grado di offrire un'ampia gamma di servizi professionali, fra cui applicazioni di fanghi, bagni e

docce con idromassaggio, massaggi in acqua, maschere di fango e trattamenti elettroterapici e cosmetici.

## SPORT E TEMPO LIBERO

### Amman e dintorni



Un centro per l'equitazione ad Amman.

I moderni alberghi e strutture turistiche giordani sono tutti dotati di impianti termali, centri fitness, piscine e campi da tennis. Ad Amman e nei dintorni, è facile trovare strutture dedicate agli appassionati di atletica, equitazione, ciclismo, escursioni, voli a vela e golf, mentre la maestosa Città degli Sport ospita tornei professionistici di calcio, basket, pallamano e altri sport.



Sulla spiaggia di Aqaba.

### Aqaba

Nel meridione, la località marina di Aqaba rappresenta un'opportunità ideale per chi desideri concedersi un intervallo riposante e rilassante sulle sponde del Mar Rosso. Non mancano inoltre eccellenti opportunità di dedicarsi a immersioni e snorkeling circondati da una delle più belle e incontaminate barriere coralline del mondo. È inoltre possibile dedicarsi a nuoto, vela, windsurf, sci d'acqua o ammirare la ricca fauna marina a bordo di una speciale imbarcazione dal fondo trasparente. Aqaba è nota per le sue acque tiepide e clima assolato e rappresenta una destinazione ideale durante

tutto l'anno. Gli alberghi locali a quattro e cinque stelle offrono eccellenti impianti termali.

### Wadi Rum



In cima a uno dei vertiginosi picchi del Wadi Rum..

A breve distanza da Aqaba, il Wadi Rum offre un'esperienza davvero unica e avventurosa. Facendo il suo ingresso nel deserto sul dorso di un cammello o di un cavallo o a bordo di una jeep 4x4 con un beduino locale al volante, il visitatore osserverà stupefatto il paesaggio circostante, caratterizzato da stupende rupi, canyon e sabbia arancio a perdita d'occhio: sarà quindi libero di esplorare e scoprire i segreti del Wadi Rum procedendo fra la sabbia e le montagne. L'arrampicata su roccia è un'attività molto popolare e i visitatori vengono qui da tutto il mondo per affrontare le impegnative scalate del Wadi Rum, da molti descritte come paragonabili a quelle offerte dalle Dolomiti.

Benché sia possibile visitarlo durante un'escursione giornaliera da Aqaba o Petra, il modo migliore di scoprire il Wadi Rum consiste nel concedersi una notte o due di campeggio sotto le stelle, godendo il silenzio del deserto e lasciandosi alle spalle le tensioni della vita quotidiana.

### Meditation Tourism

Poiché la Giordania è una delle destinazioni preferite dai viaggiatori, è molto interessante combinarla con l'autocoscienza per sperimentare i benefici della Meditazione (sensibilizzazione, relax e consapevolezza del proprio essere per mantenere le vostre emozioni in equilibrio, percepire il valore di se stessi, felicità e soddisfazione)

La meditazione può avere un effetto rilassante in pochi minuti. Tuttavia, la pratica frequente e un breve ritiro vi porterà più vicino al vostro sé interiore, aumenterà il vostro benessere e ridurrà lo stress. Poiché la Giordania è il luogo perfetto per questo, gli esperti del turismo in Giordania hanno notato che la meditazione è **"una nuova e unica dimensione del prodotto turistico giordano che porta la pace nel cuore e nella mente. La meditazione è parte del turismo del benessere, che comprende giovinezza, fede e salute "**.

1- Siete i benvenuti per stare con noi presso il **Petra Meditation Camp & Self-development** che si trova a Piccola Petra, per godere di relax e meditazione interiore. La meditazione può essere praticata da tutti, senza conflitti di razza, comunità o religione, e si dimostrerà vantaggiosa per chiunque.

2- Potete scegliere tra i nostri speciali Golden Triangular Events secondo la vostra convenienza:

- Wadi Rum Full moon Meditation (nel deserto, ogni notte di luna piena)
- Little Petra Star Light Meditation (a Piccola Petra, ogni sabato e domenica notte)
- Dead Sea Sunset Meditation (sul Mar Morto, ogni giovedì notte)

3- Partecipa al nostro regular Golden Triangular Spiritual Meditation Tour su base mensile (5 giorni, 4 notti, Mar Morto, Petra, Wadi Rum) ogni primo giovedì del mese.

4- Venite con il vostro maestro o utilizzate uno dei nostri insegnanti

5- Richiedete un evento private ovunque vogliate in Giordania

Per ulteriori informazioni visitate il sito: [www.jordanmeditation.com](http://www.jordanmeditation.com) or scriveteci: [meditation@jordanmeditation.com](mailto:meditation@jordanmeditation.com).