Travelnostop
il giornale del travelling italiano

Benessere in Giordania: 5 esperienze per rigenerare corpo e mente

Autore: Silvia Speciale

Data: 03 Ottobre 2026

Il benessere può assumere forme diverse. È il tempo dedicato alla cura del corpo, ma anche quello in cui riconnettersi con sé stessi immergendosi nella natura e nel silenzio. La Giordania è la destinazione perfetta per un viaggio in cui ritrovare l'equilibrio interiore: dalle proprietà delle acque del Mar Morto ai rituali dell'hammam, dalle sorgenti termali immerse nel paesaggio desertico fino alle escursioni nel Wadi Rum e lungo il Jordan Trail, il Regno Hashemita propone un'idea di benessere a 360°.

Ecco cinque esperienze da non perdere per un viaggio in Giordania in cui ritrovare il proprio ritmo interiore.

1. **Amman: tra cultura locale, hammam e mercati**

Ad Amman, la capitale giordana, una giornata può alternare la visita ai luoghi simbolo della città, come la Cittadella e il Teatro Romano, alla scoperta della vita quotidiana del centro, tra mercati, botteghe e negozi di artigianato. Un contesto ideale per entrare in contatto con le tradizioni locali e concedersi, tra una visita e l'altra, un momento dedicato alla cura di sé in un tradizionale hammam, dove rituali di pulizia, bagno turco e trattamenti per il corpo diventano parte di un'esperienza di relax.

Anche la tavola è all'insegna della tradizione: dall'hummus ai falafel, fino al mansaf, la gastronomia permette di scoprire la cultura giordana attraverso sapori e ricette che fanno parte della vita quotidiana.

2. **Mar Morto: il galleggiamento e i rituali wellness**

A circa 410 metri sotto il livello del mare, il Mar Morto rappresenta una delle esperienze più iconiche legate al benessere in Giordania. La sua elevata concentrazione salina, insieme alla presenza di numerosi minerali, rende possibile il caratteristico galleggiamento sull'acqua, un'esperienza che permette di abbandonarsi alla superficie del mare e vivere un momento di relax immersi in un paesaggio naturale unico al mondo.

L'esperienza può essere arricchita dai trattamenti proposti dalle spa dei resort di alto livello lungo la costa, dove il fango nero e i sali del Mar Morto sono protagonisti di rituali dedicati alla cura del corpo. La destinazione è facilmente raggiungibile da Amman, da cui dista meno di un'ora di auto, rendendola una tappa particolarmente accessibile anche per chi soggiorna nella capitale e desidera dedicare una giornata alla remise en forme.

3. **Ma’in: le sorgenti termali nel paesaggio desertico**

A breve distanza in auto dal Mar Morto, le Sorgenti Termali di Ma’in offrono un’esperienza in cui il benessere si inserisce direttamente nel paesaggio. Una vera e propria oasi di pace, immagine del territorio più autentico, che unisce la forza delle sorgenti termali alla quiete millenaria del paesaggio giordano. Le acque calde, infatti, sgorgano dalle rocce e alimentano cascate che raggiungono temperature fino a 63°C, in un ambiente caratterizzato dalla presenza di vegetazione e pareti rocciose che contrastano con l’aridità del territorio circostante.

4. **Wadi Rum: il silenzio del deserto e lo stargazing**

Nel Wadi Rum, Patrimonio Mondiale UNESCO e conosciuto come Valle della Luna, il benessere assume una dimensione diversa e passa soprattutto attraverso il silenzio e il contatto con la natura. Le ampie distese desertiche, le formazioni rocciose e l'assenza dei rumori della città creano un ambiente in cui rallentare e vivere il territorio seguendo ritmi più naturali.

L'esperienza può iniziare con un'escursione in 4×4 tra dune e canyon e proseguire dopo il tramonto con una notte in un campo beduino. È proprio nelle ore serali che il deserto offre una delle sue esperienze più suggestive: lo stargazing, favorito dall'assenza di inquinamento luminoso, permette di osservare il cielo stellato in uno degli ambienti naturali più spettacolari del Regno Hashemita. Situato a circa 60 km a nord-est di Aqaba, è il più esteso uadi (wadi) della Giordania e uno dei paesaggi desertici più iconici al mondo.

5. **Jordan Trail: camminare, rallentare, riconnettersi con la natura**

Per chi associa la rigenerazione al movimento e al contatto con la natura, il Jordan Trail offre un modo diverso di scoprire il Paese, attraversando oltre 650 chilometri da Um Qais ad Aqaba tra paesaggi rurali, riserve naturali, villaggi e aree desertiche. Camminare lungo il percorso permette di rallentare il ritmo, immergersi nell'ambiente circostante e vivere il territorio in maniera più autentica.

Proprio in autunno si svolge il Jordan Trail Thru-Hike 2026, in programma dal 9 ottobre al 18 novembre: organizzato dalla Jordan Trail Association, il trekking attraversa l'intero Paese nell'arco di più settimane, con il supporto di guide specializzate e delle comunità locali.

Riferimento articolo: https://travelnostop.com/news/destinazioni/benessere-in-giordania-5-esperienze-per-rigenerare-corpo-e-mente_688736

Generato il 16/11/2026