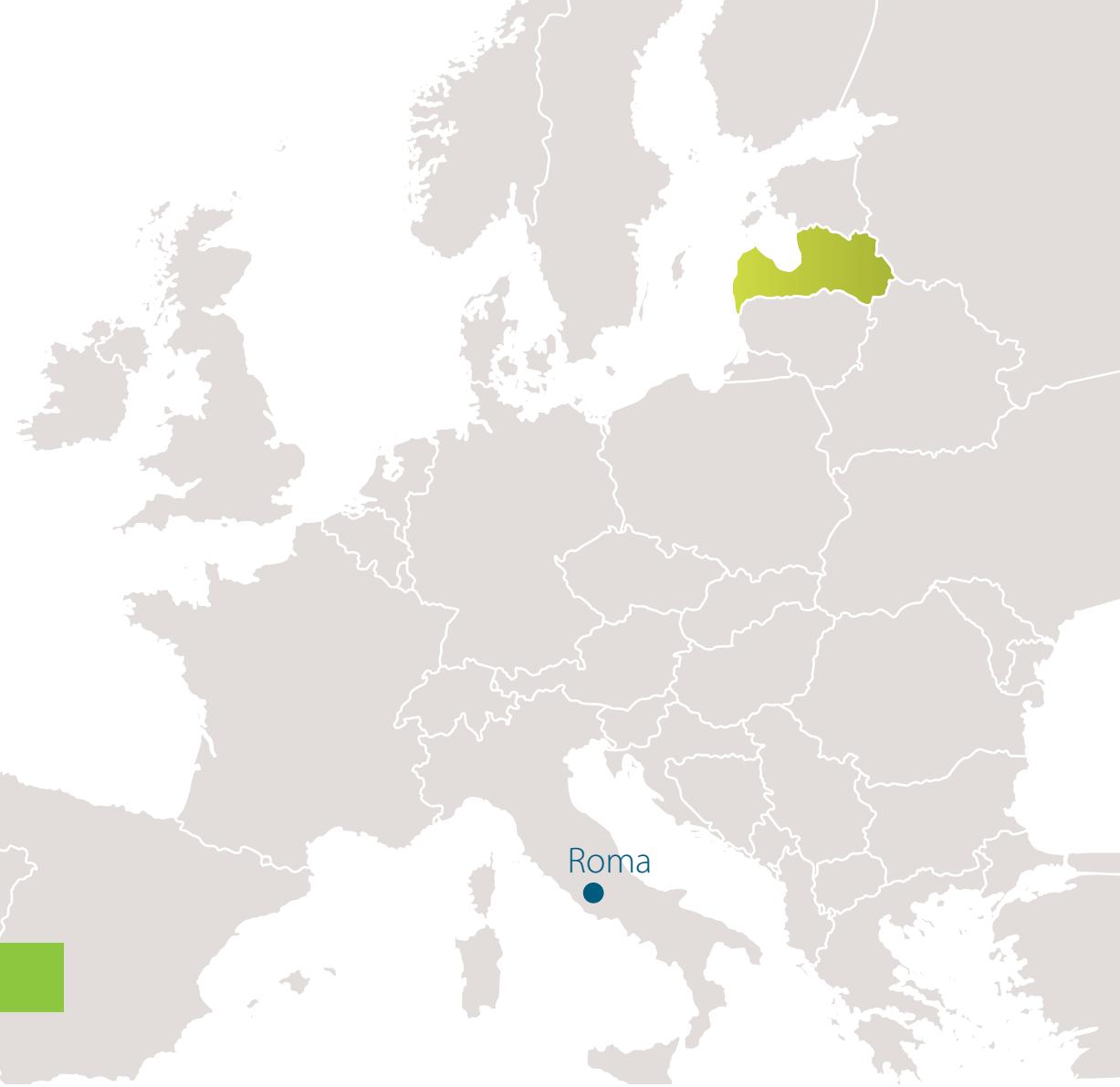






LETTONIA...



La Lettonia, perla dei Paesi Baltici, è uno Stato membro dell'Unione Europea situato al nord d'Europa, sulla costa del Mar Baltico.



VIVILA CON CALMA ...

Le cose migliori della vita andrebbero godute senza fretta. La Lettonia offre ai suoi visitatori una varietà di straordinarie esperienze capaci di rendere indimenticabile il tempo trascorso nei suoi luoghi. Ammira la meravigliosa architettura, la cultura e la musica della Lettonia. Assaggia le prelibatezze dello Slow Food. Vivi l'esperienza di assistere a celebrazioni uniche al mondo, ai festival e agli eventi sportivi. Rilassati lungo le spiagge di sabbia bianca e goditi una passeggiata nelle riserve naturali incontaminate. Scoprire e vivere la Lettonia a ogni stagione dell'anno è qualcosa di veramente straordinario.



RALLEGRA ...

Risveglia i sensi e illumina la mente con un viaggio attraverso i castelli, le case padronali, le chiese e i capolavori architettonici della Lettonia. Concedi ai tuoi occhi di vedere e ammirare meravigliose opere d'arte e di esplorare affascinanti musei. Allieta le orecchie con la musica classica e lirica di livello mondiale.

... LA TUA MENTE



Scopri i segreti del passato esplorando gli antichi castelli e chiese, le incantevoli case padronali e l'impareggiabile complesso di straordinaria architettura Art Nouveau. Con più di trenta castelli e fortezze medievali, la maggior parte risalenti ai secoli XIII e XIV, sentirai ad ogni tuo passo, lo spirito cavalleresco e l'atmosfera mistica del Medioevo. Incantevoli residenze e palazzi arricchiscono il paesaggio rurale lettone, oltre alle secolari chiese luterane, ortodosse e cattoliche che sono presenti in quasi ogni città e villaggio lettone. Scopri il più grande e più bel complesso di architettura Art Nouveau in tutta Europa, la maggior parte degli edifici risalgono al 1890, poco prima dello scoppio della prima guerra mondiale. Ora è giunto il momento di aprire la mente e scoprire tutti questi segreti.

... I TUOI OCCHI



Vedere è credere e vivere. Ammira i materiali, le tonalità, i colori e le forme delle principali opere d'arte della Lettonia.

Prendi il tempo necessario per esplorare le gallerie d'arte che espongono le migliori opere classiche della nazione. Rimani in silenziosa contemplazione e permetti ai tuoi occhi di ammirare la creatività unica dell'arte moderna e contemporanea della Lettonia o ancora passeggi per le strade delle città lettoni alla scoperta delle gallerie e del loro spirito libero. A Riga ci sono decine di musei da conoscere ad ogni angolo di strada e i visitatori scoprono con stupore che la maggior parte delle città e dei villaggi lettoni hanno musei dedicati alla propria storia locale, arte, cultura e artigianato. Tale è l'amore dei lettoni per la cultura e per ciò che è visivamente bello.

... LE TUE ORECCHIE



Spesso si dice che la Lettonia è il paese che canta. Infatti, è una nazione dove circa la metà della sua popolazione amante della musica ha frequentato una scuola di musica, canta in un coro o suona uno strumento musicale. Apri le tue orecchie e scoprirai un luogo dove l'opera non è una cosa solo per ricchi, ma per tutti coloro che amano la musica; dove puoi ascoltare i malinconici e meravigliosi brani classici dell'Orchestra Sinfonica Nazionale, mentre i gruppi corali vicini si incontrano e sussurrando l'antica musica tradizionale riempiono l'atmosfera delle chiese medievali. La Lettonia è veramente un paradiso musicale dove si può ascoltare musica classica e antica e dove la scena musicale contemporanea fa invidia a molte nazioni. Che sia la potente musica rock di Pete Anderson o le melodie pop di Brainstorm, oppure i brani dell'eccellente Latvian Blues Band che si ispirano a Memphis, ad ogni modo le tue orecchie saranno deliziate durante il viaggio musicale che ti attende in Lettonia.



ASSAPORA ...

Il cibo lettone è delizioso, fresco e soprattutto è naturale e biologico, assaggerai piatti preparati con cura secondo i principi dello Slow Food. A Riga si svolge il più grande mercato in tutta Europa con la più grande selezione di prodotti naturali del continente europeo, disponibili all'acquisto. Riga è inoltre una città che vanta centinaia di ristoranti che propongono una raffinata cucina internazionale.

... I PRODOTTI LETTONI NATURALI



... I CIBI FRESCI



... LA CUCINA INTERNAZIONALE



Il cibo è allo stesso tempo tradizionale e locale, preparato lentamente e naturalmente proprio come dettato da madre natura. Mentre gran parte del mondo segue una politica di produzione alimentare di massa, in Lettonia il concetto di Slow Food sta diventando sempre più predominante. La campagna lettone, una delle più piccole in termini di densità di popolazione in Europa è un paradiso naturale per gli appassionati di cibo biologico stanchi del mondo miope della "bassa" nutrizione fatto di pasti al microonde e alimenti confezionati provenienti da altri paesi. Assaggia la deliziosa frutta e verdura, completamente priva di sostanze chimiche, diventa testimone dell'idillio rurale lettone, dove le piccole aziende a conduzione familiare continuano a lavorare come hanno fatto per anni, cercando di mantenere e trasmettere la tradizionale vita di campagna a una generazione futura che sia mentalmente orientata verso l'ecologia.

Se non hai abbastanza tempo per visitare la campagna lettone, scoprire la vita rurale e l'abbondante produzione di verdure, frutta, carne, pesce e latticini, non ti preoccupare! Tutti questi buonissimi prodotti naturali si possono trovare nel Mercato Centrale di Riga, il più grande mercato con aree all'aperto e al coperto presente in tutta Europa. Il Mercato Centrale di Riga, in parte costituito da cinque dei nove hangar Zeppelin rimasti nel mondo e protetti dall'UNESCO, ha celebrato il suo 80° compleanno nel 2010. Così come centinaia di mercati che espongono i banchi all'aperto, il Mercato Centrale di Riga offre agli acquirenti e visitatori curiosi l'opportunità di esplorare i suoi cinque giganteschi hangar ognuno dei quali è dedicato ad una categoria alimentare. I padiglioni della carne, del pesce, dei latticini e quello della frutta e verdura sono aperti tutti i giorni della settimana e offrono la più grande selezione di prodotti biologici naturali del continente, inoltre sono anche un'affascinante "finestra" sulle vite di chi vive e lavora nella Lettonia di oggi.

La cucina lettone andrebbe gustata in totale relax magari accompagnata da un bicchiere di birra locale o una tazza di tisana rilassante. Se però senti nostalgia di casa o vuoi provare qualcosa di nuovo, le città della Lettonia e la capitale Riga, in particolare, offrono una serie incredibile di ristoranti che propongono piatti di cucina internazionale per soddisfare ogni palato. Il cibo dolce, aspro e piccante di quasi tutti i paesi del mondo si trova facilmente nei ristoranti internazionali lettoni e riflette la natura cosmopolita dei milioni di visitatori stranieri che ogni anno scelgono la Lettonia come meta per le loro vacanze. Quindi, oltre a gustare il meglio della cucina lettone, in Lettonia potrai trovare anche i burritos messicani, gli "shashliks" armeni, i "falafel" mediorientali, gli gnocchi russi, la pizza italiana, il curry indiano e naturalmente, uno dei piatti più popolari del momento, il sushi giapponese.



DIVERTITI ...

Concediti una piccola fuga e vieni a scoprire le feste tradizionali lettoni e gli eventi sportivi internazionali più importanti. In Lettonia potrai sperimentare esperienze nuove, uniche e indimenticabili. E ricorda soprattutto..... enjoy slowly.

... ALLE FESTE TRADIZIONALI



I lettoni sono sempre stati in sintonia con le stagioni. Come il ciclo stagionale terrestre vede inverni nevosi trasformarsi in fresche e radiose primavere e le calde notti bianche di mezza estate cedono lentamente il posto alla stagione autunnale del raccolto, i lettoni apprezzano questi cambiamenti e li celebrano con tradizionali e colorate feste cittadine. "Meteņi" segna la fine dell'inverno, mentre la tradizionale Pasqua lettone "Lieldienas", quando per la prima volta il giorno è più lungo della notte, si festeggia in modo molto simile a come veniva celebrata nei secoli passati. Il più importante e tanto atteso evento dell'anno è la festa di mezza estate, conosciuta anche come Ligo e Jani, che cade il 23 giugno. In questa occasione, l'intera popolazione accende falò e si diverte tutta la notte nella campagna lettone con canti, balli e cibi tradizionali e le donne si colorano indossando bellissimi fiori tra i capelli. "Mīkeli" segna il momento del raccolto per l'inverno, mentre a Natale vi è la tradizione dei mercatini che vendono cibo, vino caldo, manufatti tessili, ambra, gioielli e lavori in legno.

... AI FESTIVAL



La Lettonia è molto diversa da qualsiasi altro luogo dove sei già stato. Festival unici completano il programma delle feste tradizionali, così che la Lettonia può vantare un forte elemento di distinzione da altre nazioni europee. Visita Riga illuminata da una "luce diversa" durante l'annuale Festival della Luce "Staro Rīga", che si tiene ogni anno nel mese di novembre, quando la parte storica della città è illuminata da insoliti e fantasiosi disegni di luce che danno nuove visioni ai parchi di Riga e ai monumenti storici. Ogni stagione è caratterizzata da feste particolari come la Festa Medievale di Cesis a maggio, il Festival dell'Opera di Riga nel mese di giugno, le feste del pescatore e del mare a luglio e l'indimenticabile Festival di Musica Sacra in autunno. Inoltre, potrai cogliere l'occasione per vedere il festival invernale delle sculture di ghiaccio o la corsa delle auto sportive d'epoca, le feste delle sculture di sabbia e della musica Schlager che cadono in diversi momenti dell'anno.

... AGLI EVENTI SPORTIVI



Noi tutti amiamo lo sport, ma i lettoni hanno una particolare passione verso lo sport sia da spettatori che da giocatori. In un paese dove la maggioranza della popolazione è abituata a vivere all'aria aperta, i lettoni provano ogni genere di sport, sia estivo che invernale, come il beach volley, lo sci di fondo, ma anche la corsa automobilistica e la pesca. Lo sport non si ferma neanche in pieno inverno, infatti la passione più grande dei lettoni è l'hockey sul ghiaccio. I sostenitori della squadra nazionale lettone di hockey sul ghiaccio sono considerati come i più appassionati di hockey sul ghiaccio del mondo e la principale squadra nazionale, Dinamo Riga, regolarmente gioca al tutto esaurito dinanzi a una folla di 11.000 spettatori che riempiono l'Arena Riga; una nazione intera unita per guardare i bordeaux e bianchi competere nel Kontinental Hockey League (KHL). Anche i club di basket e calcio lettoni partecipano a competizioni sia a livello nazionale che europeo; i tifosi provenienti da paesi stranieri giungono in Lettonia per sostenere le loro squadre che competono contro i padroni di casa lettoni.



RILASSATI ...

Rilassarsi è la chiave per un buon equilibrio vitale, per la salute e il benessere. Con le sue centinaia di chilometri di spiagge bianche incontaminate, innumerevoli riserve naturali ben preservate e località termali di alto livello, la Lettonia è la meta perfetta per coloro che desiderano veramente rilassarsi.

... SU SPIAGGE DI SABBIA BIANCA



... NELLA NATURA SELVAGGIA



In Lettonia c'è una spiaggia per tutti. Rilassati e goditi 530 km di sabbia bianca, coccolato dalla fresca brezza del mare e dal profumo delle pinete vicine. Frena il ritmo della vita, dimenticati delle ore che passano e adagiati sulle pulite spiagge su cui sventola la bandiera blu, al suono degli uccelli marini che stridono in alto e delle onde che bagnano dolcemente la riva. Le più popolari località balneari lettoni di sabbia bianca della Lettonia sono perfette per un brillante soggiorno d'estate con bar sulla spiaggia aperti tutto il giorno, campi da beach volley e sport acquatici per tutta la famiglia. È tutto da scoprire. Gran parte della costa della Lettonia appare come era in origine, ben conservata e influenzata solo dal mutare delle stagioni. Scopri spiagge, tranquille e solitarie, dove il rumore delle onde è la sola cosa che può distrarti dalla silenziosa riflessione e le barche da pesca ribaltate lungo la riva insieme alle piccole stanze illuminate dei vecchi fari sono gli unici a ricordarti della presenza dell'uomo. Infine, concediti e goditi un picnic a base di pesce sulla deserta costa del Mar Baltico o siediti in compagnia dei piacevoli rumori dei bambini che giocano sulle rive del Golfo di Riga.

... NELLE SPA



Fuggi per un po' dall'ordinario e riscopri la dimensione selvaggia della natura dove dominano le stagioni e gli elementi. Con 4 parchi nazionali, 1 riserva di biosfera, 4 riserve naturali e 42 incredibili parchi naturali, la Lettonia offre un'interessante e salutare via di fuga dal mondo industrializzato e dall'incessante caos urbano delle giornate lavorative. Il 42% del territorio del paese è coperto da foreste di betulla, abeti rossi e pini silvestri e centinaia di chilometri di costa sono ancora allo stato selvaggio. La Lettonia è consacrata dalla natura selvaggia e da una naturale armonia, dove lupi selvatici sono presenti in quantità più numerosa rispetto a tutto il nord Europa occidentale e la più grande popolazione di castori ha stabilito la sua residenza. Più di 200 diverse specie di uccelli si annidano in Lettonia, compresa l'indomabile cicogna, inoltre gli amanti della natura e degli animali selvatici potranno immergersi nel verde profondo e osservare alci, cinghiali, cervi e la bellissima lince selvaggia.

Sfuggi dalle esigenze della vita quotidiana. Coccola il tuo corpo con una varietà di trattamenti di bellezza e benessere e torna a casa rilassato, pieno di energie e con rinnovata fiducia in te stesso. Tradizionalmente, i trattamenti benessere erano qualcosa solo per ricchi, ma oggi il settore termale è in rapida crescita in tutto il mondo e i trattamenti SPA sono un diversivo che tutti possono permettersi. La Lettonia ha tradizioni termali che risalgono al XVIII secolo, quando i visitatori vennero per la prima volta nelle località per godere delle spiagge di sabbia bianca, dell'aria fresca delle pinete e per conoscere le prime strutture benessere presenti nella regione. Dunque, rilassatevi e provate l'esperienza dei massaggi rilassanti, trattamenti viso e corpo, trattamenti SPA curativi. Terminata la giornata dedicata al tuo benessere psico-fisico, gusta una deliziosa cena in uno dei ristoranti di alta qualità presenti nella zona e goditi una passeggiata lungo la spiaggia di quarzo bianco prima di rientrare nel tuo SPA resort.



VIVI L'ESPERIENZA ...

Sperimenta il lento alternarsi delle stagioni, osservando lo straordinario cambiamento dal gelido inverno alla fresca primavera e alle notti bianche di mezza estate. Scopri talenti sconosciuti e sperimenta qualcosa di veramente straordinario come immergersi nei misteri della campagna lettone.

... DELLE QUATTRO STAGIONI



Non importa in quale periodo dell'anno decidi di visitare la Lettonia, i cambiamenti del clima lettone ti faranno sentire stranamente in un ambiente familiare, ma per il resto ogni periodo dell'anno è completamente diverso dall'altro. La primavera è la stagione della rinascita e dell'ottimismo, quando i fiori cominciano a sbocciare e il canto degli uccelli riempie l'aria. Quando le nevi invernali, scompaiono è il momento perfetto per andare in barca sulle rapide dei fiumi o per esplorare la campagna in sella a un cavallo. Il periodo estivo è il tempo per il relax sulle spiagge di sabbia bianca, per approfittare delle calde notti bianche e per vivere l'esperienza in tenda sulla spiaggia in compagnia di un po' di buona birra lettone e alcuni amici. L'estate permette di sperimentare una miriade di attività all'aperto. I mesi di settembre e ottobre si colorano di fantastiche sfumature tipiche delle tonalità autunnali e cresce il desiderio di esplorare le infinite foreste della Lettonia. Come la neve e il ghiaccio dell'inverno lentamente iniziano di nuovo a ricoprire il paesaggio, è giunto il momento per le fughe del fine settimana in residenze e alberghi termali, per scoprire suggestivi locali e ristoranti di Riga a lume di candela.

... DI RISCOPRIRE IL TUO TALENTO



Ognuno di noi ha talenti nascosti che neanche conosce. Spesso è solo attraverso la sperimentazione o la semplice fortuna che scopriamo queste capacità prima a noi nascoste. Venire in Lettonia può essere anche una buona occasione per provare qualcosa di nuovo, scoprire e conoscere nuove passioni da coltivare e sviluppare anche dopo il vostro rientro a casa. In Lettonia c'è un'importante produzione artigianale. Case e fattorie aperte al pubblico e centri dedicati alle arti e mestieri danno la possibilità di provare e imparare un'attività artigianale per la prima volta. Vetro soffiato e muratura in pietra, apicoltura e ceramica sono solo alcuni dei mestieri e lavorazioni artigianali che si possono sperimentare durante il vostro viaggio in Lettonia. Perché non realizzare un vaso di terracotta in una delle botteghe di Latgale? O creare una rete da pesca a Kurzeme? Provare l'esperienza di mungere una mucca in una delle fattorie immerse nella campagna di Zemgale? O ancora imparare a preparare e infornare il pane a Vidzeme? Provar non nuoce! In Lettonia l'occasione vi aspetta anche per provare una nuova esperienza.

... DI QUALCOSA DI STRAORDINARIO



La Lettonia è una terra dove lo straordinario è un luogo comune. Un paese dove il suo popolo abbraccia l'insolito e celebra lo straordinario. Dal linguaggio unico e dalla cultura del suo antico popolo indigeno, Livoniani, alla sua natura incontaminata e fauna selvatica, la Lettonia ha veramente qualcosa di straordinario da offrire a tutti i visitatori. Nascosti nel profondo della campagna lettone ci sono ancora ricordi segreti del passato sovietico vissuto dal paese. Bunker nucleari sotterranei, vecchi missili silos abbandonati e ancora tanti misteri della guerra fredda da scoprire tra i luoghi nascosti di alcuni edifici che sembrano passare inosservati. Regalatevi un'esperienza unica che vi lascerà un ricordo indimenticabile di una terra così meravigliosa, la Lettonia.

Territorio	64.589 km ² - quasi come Lombardia, Emilia Romagna e Toscana insieme
Popolazione	2 070 300 di abitanti – tanti come a Parigi
Densità di popolazione	32/km ² - una delle più piccole in Europa
Capitale	Riga - la città più grande negli Stati Baltici il centro storico è nella lista dei siti UNESCO
Fuso orario	GMT +2, +3 (in estate)
Clima	4 stagioni distinte
Foreste	il 54% del territorio coperto da una ricca flora
Aree naturali protette	633 aree naturali protette, di cui 336 incluse in "Natura 2000"
Costa	500 km di spiagge di sabbia bianca

INFORMAZIONI UTILI SULLA LETTONIA ...



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



ULTERIORI INFORMAZIONI ...

WWW.LATVIA.TRAVEL

© Ente Nazionale per lo sviluppo del turismo, 2014

Foto: Ente Nazionale per lo sviluppo del turismo,

A.Jasinskis, U.Kesteris, J.Lacis, L.Ziedina, V.Kleins, I.Kublins (LiveRiga).

Gratis

WWW.LATVIA.TRAVEL