

Starbene

PORTA LO YOGA IN VACANZA

- > DOVE E QUANDO FARLO
- > LE DISCIPLINE
- > I BENEFICI

CAPELLI

e ora, vai con l'operazione detox

LO STARBENE LAB HA TESTATO PER TE

- > LE INSALATE PRONTE
- > I PANTALONCINI PER LA BICI

QUALI SONO
DAVERO LE SPIAGGE
MIGLIORI D'ITALIA
guida alla lettura delle classifiche

CHIEDI
A STARBENE

100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

AIUTO, SUDO
TROPPO!
le origini del fastidio

1 italiano su 3
SOFFRE DI
COLESTEROLO ALTO
NE SAI ABBASTANZA
DI QUESTO DISTURBO?

gestisci così le
mestruazioni
in estate

QUANTO SEI
PERFEZIONISTA?
SCOPRILO CON IL TEST
E SEGUI I NOSTRI CONSIGLI



14-17
luglio

IL WEEKEND YOGA Lo scenario è quello unico delle Dolomiti, la proposta molto rilassante: dal 14 al 17 luglio 2016 in Alta Badia si terranno i Dolomites Yoga Days, un weekend con lezioni e workshop adatti a ogni livello, dedicato alle antiche discipline dell'Hatha Yoga e in totale immersione nella natura. Prenota subito, sia singole sessioni sia giornate intere al Consorzio Turistico Alta Badia, tel. 0471-836176-847037, info@altabadia.org

dal 7
luglio

I GIOVEDÌ DELLA PELLE Sono quattro i giovedì che le Terme di Comano (TN) dedicano alla salute della pelle, per cui l'estate rappresenta un momento a rischio. Il 7 e il 21 luglio, il 4 e il 18 agosto potrai approfittare di una consulenza gratuita se desideri conoscere tutto sull'esposizione corretta per prevenire invecchiamento precoce e tumori. Info su: termecomano.it

dal 10
luglio

LA FESTA DELLO YOGURT

Bianco o con la frutta è sempre una delizia e un toccasana per la salute: per quattro settimane, dal 10 luglio al 7 agosto, lo yogurt sarà il festeggiato speciale a Vipiteno (BZ) con le Giornate dello Yogurt. In programma degustazioni, visite guidate alle latterie ed escursioni alla ricerca di erbe aromatiche. Per maggiori informazioni consulta il sito: giornate delloyogurt.com

dal 6
luglio

IL FESTIVAL DELLA DANZA

Appassionata di ballo? Non farti sfuggire il Festival Ballet a Massa: quattro giorni tra stage, laboratori e concorsi. Dal 6 al 9 luglio, il centro storico della città toscana si trasforma nella più grande sala di danza d'Italia, dove allenarsi, crescere e misurarsi con i migliori coreografi, ballerini e performer della scena internazionale. Scopri tutto su: festivalballet.it



LA CENA STELLATA al Castello di Petroia, tra Gubbio e Perugia, vanno di scena le stelle: fino al 10 agosto esperti astronomi punteranno i telescopi e ti faranno scoprire i segreti degli astri mentre, su un grande braciere, si cuociono carni rigorosamente di chianina autoctona. Le prossime astro-cene sono l'8, il 15, il 22 e il 29 luglio (45 € a persona). Nel castello si può anche pernottare. Info su: petroia.it

I RISTORANTI SUI PRATI Show cooking e picnic gourmet (rigorosamente lontani dai ristoranti) aspettano i golosi per il Fassa Fuori Menu. Dal 2 luglio (ma dura fino a settembre) una decina dei più bravi cuochi della Val di Fassa (TN) escono dalle cucine per far conoscere, in location insolite come prati, boschi e rifugi, le peculiarità della gastronomia valligiana. Guarda il programma su fassa.com



LA PASSEGGIATA LUNGOLAGO

Villa Sucota e Villa del Grumello a Como aprono al pubblico i loro meravigliosi parchi, grazie a un nuovo percorso panoramico che passa anche per Villa Olmo. Per tutto il mese d'agosto e, negli altri periodi solo la domenica (fino al 2 novembre), puoi percorrere la passeggiata, detta Chilometro della Conoscenza, che si snoda tra serre, opere d'arte, cappelle e limonaie. Info su: chilometrodellaconoscenza.it

IL TREKKING CON IL CAVALLO

Viaggiare a fianco (non in groppa!) del cavallo aiuta a guardare la natura con occhi diversi. E quello che garantiscono gli organizzatori del trekking A cavallo dell'Appennino. Dal 9 al 13 luglio scoprirai antiche mulattiere, faggeti ombrosi e praterie da western tra le Alpi Apuane e l'Emilia. Un'esperienza anche per le famiglie con bambini da 8 anni in su. Info su: viedeicanti.it

dal 2
luglio

dall' 8
luglio

fino al 2
novembre

9-13
luglio



di Camilla Ghirardato