

# AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

a cura di **Francesca Pietra**

## VACANZE E WEEKEND

### Più magra in 3 giorni a Castel Monastero

L'autunno è una stagione stupenda per apprezzare la pace di Castel Monastero, l'esclusivo resort del Chianti senese formato da un borgo medievale, dove un tempo sorgeva il Monastero dell'Ombro. Adagiato su queste colline, tra vigneti, boschi di castagni e lunghi filari di cipressi, sorge il centro diretto dal dottor Mosaraf Ali, il nuovo guru della medicina integrata che cura secondo natura i reali d'Inghilterra e vip come Michael Douglas, Donna Karan e Tommy Hilfiger. In questo periodo puoi approfittare di un'interessante opportunità: Castel Monastero ti offre la possibilità di soggiornare per tre notti al costo di due. Per usufruire al massimo delle cure e dei trattamenti messi a punto dal dottor Ali, dimagrendo e disintossicandoti a fondo, puoi abbinare al soggiorno il *Programma dimagrante* intensivo di tre giorni. Comprende la visita medica con analisi della lingua e dell'iride; la valutazione nutrizionale con esame impedenziometrico per misurare la massa magra, la massa grassa e i liquidi intra ed extra cellulari; la dieta persona-



La spiaggia vulcanica di Lanzarote, nell'arcipelago delle Canarie

lizzata, con visite di controllo quotidiane e un programma dimagrante su misura consegnato alle dimissioni. Il programma prevede anche tre sedute di yoga terapeutico; un *Total body scrub* con alfa-idrossiacidi per rinnovare la pelle; due sedute di *LPG Body Massage* in versione medica, utile a debellare la cellulite; un trattamento *Aemotio Lipolitico* (avvolgimento del corpo con mix di fanghi a effetto drenante e riducente); due *massaggi Marma* (antica tecnica indiana descritta nei testi sacri Atharva Veda) eseguiti da esperti terapeuti secondo il metodo rielaborato dal dottor Ali. Per completare la remise en forme ci sono anche tre sedute di cardiofitness con personal trainer; tre sedute di *Aquae Monasterii*, l'immersione in una piscina calda ad altissima densità salina che, oltre ad avere uno spiccato effetto drenante, permette una completa distensione di tutta la muscolatura; tre percorsi *Acqua*

*Benessere* con sauna finlandese, biosauna, percorso Kneipp, piscina con idromassaggio e docce emozionali.

- **Dove:** a Castelnuovo Berardenga (Siena)
- **Quando:** da novembre ad aprile
- **Costo:** 385 € al giorno in Camera Doppia Superior, comprensiva di prima colazione e accesso alla Spa (la terza notte è in omaggio). Il Programma Dimagrante "Tre giorni" costa 1.500 €.
- **Info:** tel. 0577-570001
- **www.castelmonastero.com**

### Alle Canarie per ritrovare il sole

L'estate scorsa non sei riuscita ad andare al mare? Oppure adesso che arriva il brutto tempo ti è venuta un'irresistibile voglia di sole? La soluzione c'è e a un prezzo molto vantaggioso. Prenditi una vacanza a novembre. La meta possono essere le isole Canarie: non richiedono lunghi viaggi in aereo e il bel tempo è garantito. Ti consigliamo la selvaggia Lanzarote, "terra del fuoco" con paesaggi bellissimi e l'affascinante parco del Timanfaya, cuore vulcanico dell'isola. L'agenzia viaggi online Logitravel propone un soggiorno all'Arrecife Gran Hotel, un cinque stelle che si staglia sul parco, nei pressi di una baia molto bella. La struttura, alta e dall'inconfondibile stile architettonico, è diventata un simbolo di Lanzarote.



Castel Monastero è un borgo medievale trasformato in esclusivo resort

## AVVISO AI LETTORI

La redazione di *Starbene* non è responsabile di eventuali cambiamenti apportati alle notizie dopo la chiusura del giornale in tipografia. Chiedete sempre per telefono conferma di date e indirizzi prima di mettervi in viaggio.

- **Dove:** a Lanzarote (Canarie)
- **Quando:** a novembre
- **Costo:** a partire da 456 € a persona per una settimana di soggiorno (7giorni/6notti) con prima colazione e volo A/R da Roma.
- **Info:** tel. 199/434343 (servizio a pagamento)
- **www.logitravel.it**

### A Riccione per parlare con i delfini

Il parco Oltremare di Riccione regala grandi emozioni anche d'inverno: a partire dal 12 novembre, nei weekend, puoi far

## INDIRIZZI MODA

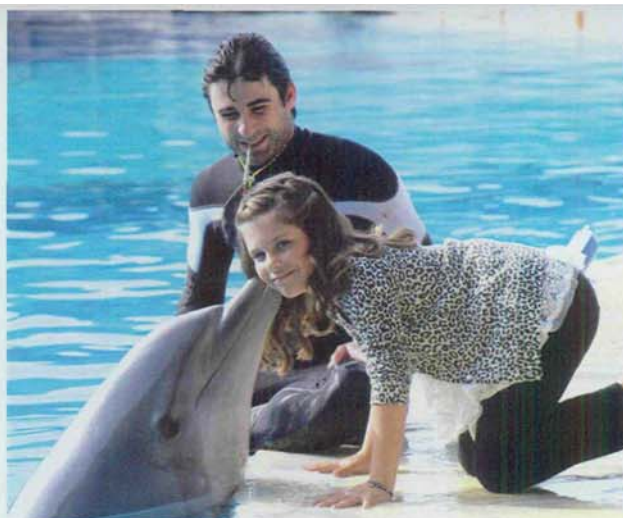
Servizi moda a pag. 159 e 165  
 Accessorize: 02/874712  
 Aeros: 030/9362530  
 Calliope: 0541/301411  
 Calzedonia: 045/8604111  
 Camicissima Woman:  
 www.camicissima.com  
 Coin: 041/2398000  
 Conbipel: 800811099  
 Dr. Scholl: www.drescholls.com  
 Fitflop: www.fitflop.it  
 Fullspot: www.fullspot.it  
 Geox respira: www.geox.com  
 Gioseppo: www.gioseppo.com  
 Grünland: www.grunland.it  
 H&M: 02/806841  
 Lionelle: www.lionshoes.it  
 Lovable: 800903129  
 Midland: www.midlandradio.eu  
 Oltre: 800016608  
 OVS Industry: 041/2398000  
 Reebok: www.reebok.com  
 Relish: 081/5108270  
 Sanagens: www.sanagens.it  
 Swissies: www.swissies.eu  
 Terranova: 0541/301411  
 Triumph: www.triumph.com  
 035/948332  
 United Colors of Benetton:  
 0422/519111  
 Upim (Koan): 800824040  
 Zara: 02/8180081

partecipare i tuoi figli a *Incontra il delfino*. È un programma interattivo di un'ora che si rivolge ai bambini dagli 8 anni in su. Non comprende lezioni teoriche (come nel minicorso per addestratore, riservato ai teenager) ma privilegia la parte emozionale, di incontro con i più simpatici e affascinanti abitanti del mare. I bambini scoprono come comunicare con i delfini e quali sono i segnali principali per interagire con loro. Al termine dell'incontro, in ricordo di questa giornata speciale, viene consegnata una T-shirt personalizzata.

- **Dove:** a Riccione (Rimini)
- **Quando:** dal 12 novembre, per tutti i weekend dell'inverno
- **Costo:** 60 € per *Incontra il delfino* che comprende un ingresso al parco valido per la stagione 2012. Necessaria la prenotazione.
- **Info:** tel. 0541/4271
- **www.oltremare.org**

### Lungo le strade dei fossili (e del buon vino)

Per chi abita in Val d'Alpone, in provincia di Verona, parlare di fossili è abbastanza normale, visto che nel raggio di 30 chilometri ci sono ben due musei, uno a Bolca, paesino della Lessinia a 877 metri d'altezza, e l'altro più a valle, a Roncà. Cinquanta milioni di anni fa, infatti, qui c'era un mare tropicale da cui emergeva un maestoso complesso vulcanico attivo. Oggi, ciò che resta di quell'era si trova esposto nei più importanti musei di Scienze Naturali del mondo, oltre che naturalmente nei due musei veronesi, dove trovi anche esemplari di squali, torpedini e pesci della barriera corallina. Ma non di soli... fossili vive la Val d'Alpone! Nel territorio ci sono oltre quaranta cantine pronte a servire ai visitatori un buon Soave e molti locali tipici dove gustare le spe-



Al parco Oltremare i bambini imparano a comunicare con i delfini

cialità gastronomiche. Una gita è d'obbligo!

- **Dove:** in Val d'Alpone (Verona)
- **Quando:** tutto l'anno
- **Costo:** 4 € il biglietto d'ingresso al Museo paleontologico di Bolca (orario: 10-12 e 14-17. Chiuso il lunedì), 2 € l'ingresso al museo di Roncà (aperto sabato e domenica, orario: 9-12 e 15-18, festività escluse).

- **Info:** Museo di Bolca, tel. 045/6565088, Museo di Roncà, tel. 335/6074811, Strada del vino Soave, tel. 045/7681407
- **www.stradadelvinosoave.com**

### Milano: la pedicure più nuova è in acqua

Se sei un'appassionata di trattamenti beauty lo devi assolutamente provare. Si chiama Garra



## Combattere la nausea senza farmaci? Oggi si può!

### I percorsi misti in auto e il mal di mare rovinano i vostri viaggi?

Chiedete in Farmacia **P6 Nausea Control**®: i bracciali realizzati in uno speciale mix di tessuti elasticizzati, selezionati e scelti per garantire una lunga durata e un'adeguata pressione sul punto P6.

La pressione sul punto denominato P6 dalla medicina cinese consente infatti di controllare con rapidità i sintomi della nausea da viaggio.

Una volta indossati e posizionati correttamente su entrambi i polsi, i bracciali **P6 Nausea Control**®, grazie allo speciale

bottono **Anti-Nausea Pressor**™, esercitano una pressione calibrata e continuativa riproducendo così i benefici effetti dell'acupressione.

Se volete viaggiare senza inconvenienti e in tutta serenità, **P6 Nausea Control**® è uno strumento semplice per aiutare a controllare nausea e vomito ed un'efficace alternativa ai farmaci, non privi di effetti collaterali.

Indicato anche per il controllo della nausea gravidica. Disponibile in due versioni: adulti e bambini.



CHIEDETE GLI ORIGINALI IN FARMACIA

**P6 Nausea Control**® Sea-Band®: efficace contro la nausea da viaggio.

t. 031.525522 - info@consultteamsas.com - www.consultteamsas.com

Posizionare i bracciali sul punto P6: tre dita (del soggetto) sotto la piega dei polsi.