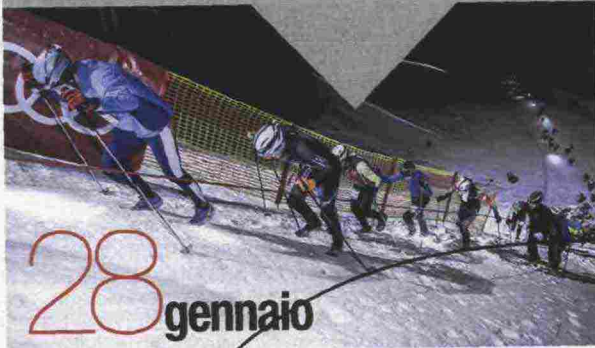


MEMO BENESSERE



28 gennaio

SFIDA VERTICALE Ami le gare impegnative? Ecco per te la Vertical Up, la competizione tutta al contrario che si svolgerà il 28 gennaio a Pinzolo, in Trentino Alto-Adige. Non si scende ma si sale, non di giorno ma di sera, in qualsiasi modo tu voglia (scarponi chiodati, sci con le pelli, ciaspole), esclusi, i mezzi a motore. Per iscriverti vai su: vertical-up.com

fino al 7 gennaio

MILANO A PEDALI Se abiti a Milano e tra i buoni propositi per l'anno nuovo hai messo in lista anche quello di usare di più la bici, ricorda che fino al 7 gennaio puoi iscriverti al servizio di condivisione BikeMi con lo sconto: un anno a 29 € invece che 36 €. Che aspetti? Per usufruire della promozione, vai sulla pagina Abbonati! del sito bikemi.com, lo sconto è automatico.

10 gennaio

RELAX VIBRANTE

Inizia l'anno nuovo con un bagno, non nell'acqua ma immersa nelle vibrazioni. Il 1° gennaio il centro Alma Matters di Milano organizza il "bagno di gong", che porta un rilassamento profondo e pace interiore grazie alle particolari onde sonore prodotte dal gong. Ricordati di prenotare allo 02-49785415 o sul sito almamattersmilano.com

fino al 31 gennaio

PER CHI AMA GLI ANIMALI

Inizia l'anno sotto il segno della solidarietà più tenera, quella verso gli animali. Se cerchi un nuovo calendario, nei punti vendita Coop della Lombardia (dove si effettua una raccolta permanente di cibo per gli animali ospiti nei ricoveri) ne trovi uno con tante simpatiche bestiole. Puoi anche richiederlo a info@aeonius.org (3€). Fino al 31 gennaio.



DECORARE CON I TIMBRI Libera la tua creatività con un corso insolito. Viridea presenta, nei suoi punti vendita lombardi e piemontesi, un ciclo di corsi fai da te gratuiti per imparare a realizzare decorazioni personalizzate con i timbri. Per dare un tocco décor alla tua casa. Il primo incontro si tiene al Viridea Garden Center di Settimo Torinese (TO) il 21 gennaio. Guarda il calendario su: viridea.it

21 gennaio

FESTIVAL OLISTICO

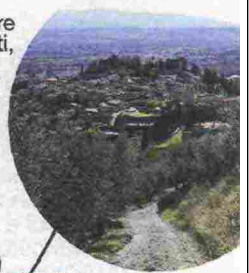
Un weekend rigenerante e rilassante è l'idea che animerà il primo Festival Olistico del Polesine, previsto ad Adria (RO), il 14 e il 15 gennaio. Due giorni di conferenze, free class, trattamenti, danza e performance all'insegna del benessere, con la supervisione di esperti, counselor e operatori. Trovi tutte le info su: festivalolistico.it

SULLE ORME DI SAN FRANCESCO Un cammino pieno di bellezza e spiritualità, dal primo all'ultimo passo: da Città di Castello, con i suoi palazzi gioiello, ad Assisi, la città da cui la storia di Francesco ebbe inizio. Se vuoi seguire le tracce del santo in eremi sperduti, cappelle e croci nascoste in mezzo al verde, iscriviti subito: i percorsi (durata 7 giorni) sono previsti dal 1° marzo al 31 ottobre 2017. Info su: sloways.eu

SCIARE IN CITTÀ

Voglia di sci? Se abiti a Ferrara, fino al 15 gennaio vai a fare un giro in centro: al Decathlon Ice Park (piazza XXIV maggio) ti aspetta una vera pista lunga 80 metri, dove divertirti con sci o gommone. E, per i bambini, c'è anche una pista di pattinaggio. Per maggiori informazioni, vai su: capodannoferrara.com

dal 1° marzo al 31 ottobre



di Camilla Ghirardato

14-15 gennaio



fino al 15 gennaio