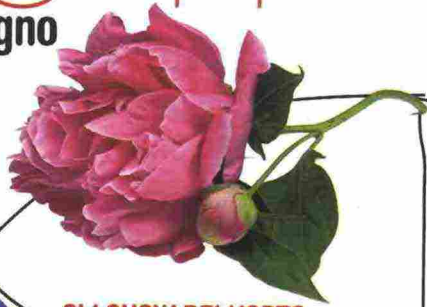


# MEMO BENESSERE

13-14  
giugno



12-14  
giugno



**GLI SHOW DELL'ORTO BOTANICO** Attività, visite guidate, spettacoli, giochi e scienze show aspettano te e i tuoi bambini all'Orto botanico di Padova per Benvenuta Estate, un weekend (13 e 14 giugno) dedicato al mondo vegetale:  
Prenota allo 049-2010222.

**IL FESTIVAL BIO** Il Festival Nazionale del Biologico e delle Buone Energie occupa le piazze di Varese Ligure (SP) con una mostra mercato di prodotti di aziende agroalimentari. Ma anche laboratori, tastings, letture e spettacoli. Dal 12 al 14 giugno ([festivalvareseligure.it](http://festivalvareseligure.it)).

**LA KERMESSA DELLA LENTEZZA** A Colorno (PR) dall'11 al 19 giugno va in scena il Festival della Lentezza con corsi di cucina, animazioni, concerti, letture e conferenze all'insegna dei tempi lunghi. Tante le iniziative anche per i più piccoli. Per saperne di più vai su [lentezza.org](http://lentezza.org)

Shutterstock



**LE RICETTE PER LE DONNE**

Una chef e un medico ti aspettano il 12 giugno (dalle 18.30 alle 21.30), a **Scopriamo la quinoa: un alimento dai mille benefici**, evento organizzato da Sale&Pepe e Incontra Donna: tre showcooking per scoprire questa pianta e i suoi semi preziosissimi per la salute femminile. A Milano in piazza Diaz 5 (iscriviti mandando un'email a [info.scuoladicucina@mondadori.it](mailto:info.scuoladicucina@mondadori.it) o telefona allo 02-75423300).

11-19  
giugno

di Camilla Ghirardato

12  
giugno



**LA NOTTE ALLE TERME**  
Sabato 13 giugno 21 centri termali dell'Emilia-Romagna apriranno le porte per una notte a tutto benessere con trattamenti Spa ed eventi per i più piccoli. E la Notte Celeste che dura tutto il weekend, [lanotteceleste.it](http://lanotteceleste.it).

13  
giugno

9-10  
giugno

**LA CONFERENZA SUI PROBIOTICI**  
Vuoi scoprire tutti i vantaggi dei probiotici? Non perdere la conferenza del prof. Salvatore Bardaro su *Probiotici e patologie orali, obesità, depressione*. Il 10 giugno a Genova (Novotel Genova City, via A. Cantore 8). Ingresso gratuito, prenota allo 081-3951888.

**LA FIERA ECOSOSTENIBILE**  
A Chiari (BS), il 13 e 14 giugno c'è la Fiera del Bambino Naturale con abbigliamento per neonati, prodotti naturali per l'igiene dei piccoli, detersivi ecologici. Inoltre puoi partecipare a incontri e laboratori. Filo conduttore: l'etica, la tracciabilità e l'attenzione all'ambiente ([fiera.bambinonaturale.it](http://fiera.bambinonaturale.it)).



**IL CORSO DI GIARDINAGGIO**

Sabato 13 giugno (ore 15) **Viridea**, in collaborazione con **Il mio Giardino**, organizza un corso gratuito dedicato all'irrigazione: tanti consigli preziosi per innaffiare senza spreco (Garden Center Torri di Quartesolo, VI, [viridea.it](http://viridea.it)).



13  
giugno

13-14  
giugno

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 19