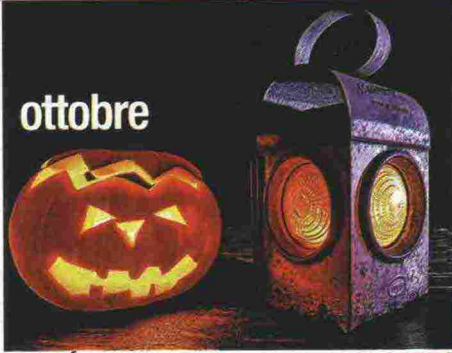


MEMO BENESSERE

31

ottobre



DOLCETTO O SCHERZETTO?

Jack-o'-lantern racconta a tutti i bambini la vera storia dell'usanza di intagliare le zucche.

L'appuntamento, completamente gratuito, è nei Viridea Garden Center sabato 31 ottobre dalle 15.30 alle 18.30. Sono previsti anche dei laboratori divertenti e una caccia al tesoro. Trovi gli indirizzi su viridea.it

15

novembre

UN SEMINARIO BIOENERGETICO

Se ti senti i nervi a fior di pelle o se pensi che il tuo mal di schiena possa avere una causa psicosomatica, non perdere il seminario di esercizi bioenergetici antistress che lo psicologo Francesco Padrini tiene domenica 15 novembre alle Terme di Miradolo (PV). Trovi altre info sul sito bioenergetica.eu

17

novembre



INCONTRI FONDENTI

Sei una fan del cioccolato e vuoi fregiarti del titolo di assaggiatore esperto? Segui il corso dell'Istituto Internazionale Chocolier per imparare a riconoscere le eccellenze in tavoletta. Si tiene il 17 e il 18 novembre a Torino. Per informazioni, contatta chocolier.org

fino al 15 novembre

LO SHOPPING BENEFICO

Se fai acquisti presso The Style Outlets di Castel Guelfo (BO) e Vicolungo (NO), fino al 15 novembre potrai contribuire, con soli 2 €, alla raccolta fondi per il FAI *Ricordiamoci di salvare l'Italia*. In cambio riceverai un ingresso gratuito in una delle prestigiose residenze del FAI. Info su: fondoambiente.it



BENESSERE AYURVEDICO

Il Pinda Swedana (un cataplasma a base di riso, erbe e latte), uno dei principali trattamenti ayurvedici di purificazione con il calore, è il protagonista del seminario che si tiene ad Arenzano (GE) il 14 e il 15 novembre. Se ti interessa prenota subito contattando il 347-5346620 o mandando una mail a info@tiari.it

14-15 novembre

L'APPUNTAMENTO VEGAN

Novità green golose ma anche conferenze e seminari sono l'argomento del Vegan Days, un evento interamente dedicato al mondo vegano che si terrà alla Fiera di Padova il 31 ottobre e il 1° novembre. Guarda il programma su vegandays.it

31 ottobre

1° novembre

A LEZIONE DI CUCINA

Riso nero, pasta integrale, bacche di Goji: sono solo alcuni protagonisti dei piatti che la dietologa Carla Lertola e uno chef della Scuola di cucina Sale&Pepe presentano a Ca' puccino, l'11 novembre, durante l'incontro dal titolo *Integrale, un grande amico* (ore 19-21, piazza Diaz 5, Milano). Prenota su scuoladicucina.it

UNA DOMENICA DA FAVOLA

Il 1°, l'8 e il 15 novembre Mago Merlino aspetta i bambini tra le mura del Castello di Gropparello (PC) sulle colline piacentine per una giornata avventurosa tra boschi e cavalieri. Il costo dei biglietti è 18,50 € per gli adulti e 15 € per i bambini. Prenota su castellodigropparello.it

11 novembre

1-8-15 novembre



Shutterstock

di Camilla Ghirardato

www.starbene.it 15