

## MEMO BENESSERE



**6-8 novembre**

### YOGA PER TUTTI

I più grandi maestri di yoga saranno a tua disposizione allo *Yoga Festival* di Milano dal 6 all'8 novembre con tre giorni di lezioni, seminari e conferenze. Consulta il programma (fittissimo di eventi) su [yogafestival.it](http://yogafestival.it) per trovare l'attività che fa per te. Al Superstudio Più, via Tortona 27.

**fino al 28 ottobre**

### LO SPORTELLO SALUTE

L'Istituto europeo di oncologia partecipa alla campagna promossa da Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna) per la sensibilizzazione e la prevenzione delle principali malattie femminili, con uno sportello dedicato alla nutrizione clinica, cioè l'alimentazione durante le terapie. Fino al 28 ottobre. Per info scrivi a [info.smartfood@ieo.it](mailto:info.smartfood@ieo.it)

**fino al 1° novembre**

### L'SMS SOLIDALE

Hai tempo fino al 1° novembre per aderire a *Mai più spose bambine*, una campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi di Amnesty International Italia contro i matrimoni precoci e forzati, che ogni anno rubano l'infanzia a 13,5 milioni di ragazze (dato UNFPA). Mandala un sms solidale al 45594.

**fino al 14 novembre**



### IL CORSO DÉCOR

Quest'anno gioca d'anticipo e prepara da sola le tue decorazioni natalizie. Sei negata? Allora segui un corso organizzato da *Viridea* (gratuito e senza prenotazione) dedicato al fai da te con realizzazioni creative ispirate al Natale, ma non solo. Scopri date e indirizzi su [viridea.it](http://viridea.it)



### CON IL TUO PET

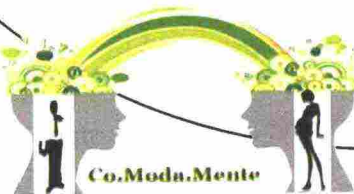
Vuoi sapere tutto su cani e gatti? Fino al 31 ottobre a Milano, in corso Garibaldi 65, trovi il *Temporary Royal Canin World - Missione Nutrizione*, uno spazio dove potrai divertirti con giochi interattivi, partecipare a eventi e seminari e avere consulenze gratuite. Vai su [royalcanin.it](http://royalcanin.it) per saperne di più e iscriverti alle attività.

**fino al 31 ottobre**

### DIMMI COME VESTI...

Anche l'abito è un mezzo di comunicazione: se l'argomento ti interessa a Milano, il 6 e 7 novembre, Gaia Vicenzi, psicoterapeuta, tiene un corso sugli aspetti psicologici del vestire. Trovi tutto il programma e le modalità d'iscrizione su [co-moda-mente.com](http://co-moda-mente.com) (presso IMIPSI, via Settembrini 2).

**6-7 novembre**



### A LEZIONE DI SPORT

Hai voglia di provare un nuovo sport? La tua meta allora è Torino dove, dal 10 al 15 novembre, *Expo Sport & Salute* e il Coni propongono dimostrazioni pratiche indoor di tantissime discipline, dal canottaggio a lezioni di sci grazie a dei simulatori. Al Lingotto Fiere; trovi tutto su [exposportsalute.it](http://exposportsalute.it)

**dal 30 ottobre al 1° novembre**



**10-15 novembre**

di Camilla Ghirardato

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 13