

SONO *in* SALUTE

Anno 2 | Numero 2 | Marzo 2019 | € 1 in Italia



**@BUFALE
IN RETE**

Acqua, Kamut,
esercizio
fisico, HPV:
facciamo
chiarezza

Pianeta
SCIENZA

23
medici
al tuo servizio

Pianeta **DONNA**

ENDOMETRIOSI: dalla
diagnosi ai farmaci

Pianeta **UOMO**

Gli alimenti giusti
per gli **SPORTIVI**

Pianeta **ARGENTO**

ARTRITE: i sintomi
per riconoscerla

Pianeta **FAMIGLIA**

Proteggi i tuoi figli dalle
ALLERGIE PRIMAVERILI

Pianeta **PSICHE**

Sono solo **COINCIDENZE?**
Riconosci i segni del destino

Pianeta **BENESSERE**

Teniamoci in forma con
la **GINNASTICA ASTRALE**

Prendiamo
**a cuore la
prevenzione**

**MANGIARE SANO, FARE SPORT E ALTRE BUONE
ABITUDINI PER PROTEGGERE IL NOSTRO "MOTORE"**

Pianeta **ALIMENTAZIONE**

Le nostre ricette con
le **ERBE SPONTANEE**

- **TRADIZIONALI**
- **VEGETARIANE**
- **VEGANE**

in più...

- **DIETA**
- **BELLEZZA**
- **WELLNESS**
- **VIAGGI**
- **ANIMALI**
- **AMBIENTE**
- **OROSCOPO**



**CAROLYN
SMITH**
«QUANTO MI FANNO
BENE I MIEI CANI!»



**BEPPE
CONVERTINI**
«CURO I BAMBINI
DI NESSUNO»

d.o.



9 0002

9 772611 634002

Da soli, insieme agli amici o con tutta la famiglia, scegliendo mete che fanno felici i più piccoli. Le possibilità per evadere dalla solita routine per uno o più giorni sono davvero molte. Così come tanti sono gli effetti positivi di cui si godrà al ritorno

di Alessandro Pinoli

Avrà luogo il 6 e il 7 aprile nella splendida cornice del Castello di Tabiano di Salsomaggiore Terme (PR) la prima edizione di "Fiori, sapori e saperi", manifestazione all'insegna del florivivaismo, dell'artigianato e della buona tavola. In questo contesto, si potranno conoscere tante varietà di fiori, assaggiare diverse prelibatezze e anche visitare le stanze del meraviglioso castello.
Per informazioni: Castello di Tabiano, telefono 348.8955378, sito internet www.castelloditabiano.com, email info@castelloditabiano.com.



Ma che bei castelli (e

cavalli
mare
relax



Cavalcate rigeneranti

Una vacanza al mare fuori stagione è spesso ciò che serve per ricaricare le pile in periodi dell'anno molto stressanti. All'Horse Country Resort di Arborea (OR) è possibile rilassarsi anche solo osservando il meraviglioso contesto naturale in cui si trova. A prescindere dall'età, per gli amanti degli animali c'è l'opportunità di vivere splendide esperienze con i cavalli, sia cimentandosi in escursioni sia, più semplicemente, accudendoli e coccolandoli.

PER INFORMAZIONI Horse Country Resort, telefono 0783.80500, sito internet www.horsecountry.it, email info@horsecountry.it.

Lezioni di cioccolato

Situato lungo la strada che collega Perugia a Gubbio, il Castello di Petroia, dove nacque Federico da Montefeltro, rappresenta il luogo ideale per programmare una vacanza golosa in occasione della Festa della Donna. Per tale ricorrenza, da trascorrere insieme alle amiche di una vita, è infatti in programma una lezione di cucina tenuta dai pasticceri della struttura, Marina e Leonardo. I 2 maestri insegneranno alle allieve tutti i segreti per preparare gustosissimi cioccolatini ripieni.

PER INFORMAZIONI Castello di Petroia, telefono 075.920287, sito internet www.petroia.it, email info@petroia.it.



donne
dolci
cucina



*tavola
fiori
artigiani*



on solo...)

*neve
monti
sci*



Foto: Günther Pechler



Montagna, che passione!

Trascorrere una giornata sulla neve dall'alba al tramonto? In Val D'Ega è possibile. Dal 6 al 27 marzo, infatti, ogni mercoledì a Obereggen (BZ) è in programma "Be the first", appuntamento imperdibile per chi ama scendere lungo le piste da sci sulla neve ancora perfettamente battuta, con gli impianti che aprono alle 7. E invece in calendario tutti i giovedì dal 7 al 28 marzo "Aperitivo Sunset Carezza", che si svolge nell'omonimo paese, anch'esso in provincia di Bolzano. Grazie all'apertura straordinaria della seggiovia oltre gli orari consueti, dalla Laurin's Lounge, la più alta lounge panoramica dell'Alto Adige, si possono ammirare fino al tramonto le meravigliose Dolomiti del Rosengarten.

PER INFORMAZIONI Val D'Ega Turismo,
telefono 0471.619500, sito internet www.valdega.com,
email info@valdega.com.

*bimbi
magia
misteri*

Foto di Virginio Gilberti



Foto di Virginio Gilberti

Attività per i più piccoli in un elegante maniera

Ogni prima domenica del mese, il Castello di Padernello (BS) è a completa disposizione di bambine e bambini dai 6 ai 14 anni, che si possono cimentare in appassionanti laboratori didattici e in divertenti percorsi tematici. In questo elegante maniera quattrocentesco il 3 marzo è in programma il laboratorio di contaminazione sensoriale "Disegna... i suoni del castello", in cui i suoni saranno la chiave per osservare le stanze della struttura da un insolito punto di vista. Il 7 aprile è invece in calendario "Alfabeto naturale": posizionando piccoli legnetti, i bimbi dovranno formare grafemi e ideogrammi. Di per sé, già il solo castello, il cui ponte levatoio è ancora funzionante, vale una visita. A pochissima distanza vi è poi il Ponte di San Vigilio, opera d'arte naturale frutto dell'estro di Giuliano Mauri.

PER INFORMAZIONI Fondazione Castello di Padernello,
telefono 030.9408766, sito internet www.castellodipadernello.it,
email info@castellodipadernello.it.