

MEMO **BENESSERE**13
dicembre

LA CORSA DI NATALE Torinesi, tenetevi liberi per la maratona del 13 dicembre (e cominciate ad allenarvi). Alle 10 inizia Un Po di corsa, un percorso organizzato per 3 diversi tipi di atleti: 21 e 10 chilometri per i più allenati, 3 chilometri con i Babbi Natale per i più pigri e giocherelloni. Il ricavato sarà destinato all'Ospedale Infantile Regina Margherita. Iscriviti su mysdam.net

16
dicembre

LA LEZIONE DI CUCINA Cosa preparare a cena alle amiche del cuore? Lo chef della Scuola di Cucina Sale&Pepe consiglia carbonara sbagliata, polpette di melanzane e basilico e tiramisù alle fragole. Vieni e impara le ricette da C'apuccino a Milano il 16 dicembre: ci sarà anche la dietologa di Starbene, la dottoressa Caria Lertola (piazza Diaz 5, ore 19-21, info e prenotazioni 02-75423300).

fino al 20
dicembre

IL PROFUMO CON LO SCONTO Viola, rosa, ambra, patchouli: ti piace il mix? Approfitta allora della promozione delle Profumerie Ethos per il suadente profumo Aromatics in White di Cinique: fino al 20 dicembre se l'acquisti con Ethos Card (dalle 18 alle 20) avrai uno sconto di 10 €. Per ottenere la card registrati su ethos.it.

12-13
dicembre

LO SHOPPING GREEN A Milano, nella suggestiva location della Fonderia Napoleonica, nel weekend del 12 e 13 dicembre si tiene il Green Christmas, il mercatino più ecosostenibile della città. Abbigliamento, accessori, cosmesi naturale e artigianato: non hai che l'imbarazzo della scelta per fare un regalo bello ma anche utile al tuo portafoglio e all'ambiente. Info su: fonderianapoleonica.it.



I MINI PELLEGRINI Sgambata culturale per i più piccoli con il Siena Francigena Kids, il primo percorso dedicato agli under 11 alla scoperta della via Francigena, l'antico sentiero che portava i pellegrini a Roma. Ogni sabato, dal 12 dicembre fino al 30 gennaio, una "balia medievale" farà da guida ai bambini, intrattenendoli con storie e leggende (info al 347-6137678 o sienasms@ic-way.it).

dal 12
al 30
dicembre
gennaio**L'INCONTRO CON L'OSTETRICA**

Solo 1 donna su 2 conosce il suo pavimento pelvico: se vuoi scoprire tutto su questi muscoletti misteriosi ma indispensabili per la salute, vai al primo Vagina Day di MySecretCase, dove un'ostetrica ti svelerà ogni segreto. L'incontro, il 13 dicembre (spazio Yomoda a Milano, viale Papiniano 42), è gratuito: iscriviti subito su mysecretcase.com

13
dicembre

IL RAVE PARTY WELLNESS Si chiama Morning Gloryville, il movimento internazionale che trasforma il rave party in un inizio giornata all'insegna di benessere, danza, relax per affrontare meglio gli impegni quotidiani. Il prossimo appuntamento è a Roma il 12 dicembre al Caffè Letterano (via Ostiense 83A). Info su: morninggloryville.com.

IL FESTIVAL DEL MARE

Si concluderà il 20 dicembre a Pachino (passando il 13 dicembre da Noto e il 19 da Ispica) il Festival dei due mari, un evento nato per valorizzare la pesca tradizionale a tutela dell'ambiente e del pescato sano e buono. Info su: festivalduemari.it

12
dicembrefino al 20
dicembre

8/12/15

Starbene



Tiratura: 520.095

Pag. 8

Diffusione: 220.150



**IL
FESTIVAL
DEL MARE**

Si concluderà
il 20 dicembre
a Pachino (passando
il 13 dicembre da Noto
e il 19 da Ispica) il
Festival dei due mari, un
evento nato per valorizzare
la pesca tradizionale a tutela
dell'ambiente e del pescato
sano e buono. Info su:
festivalduemari.it

ti a r
L
Info