



17  
aprile

**UNA DOMENICA TRA I GLICINI**

Laboratori tematici e attività per le famiglie: Villa della Pergola ad Alassio (SV) per il 17 aprile (ma anche per il 15 maggio e il 12 giugno) ha preparato tanti corsi di giardinaggio per grandi e piccoli. Il primo incontro è dedicato al glicine. Biglietti 5 €. Info su: [giardini divilladella pergola.com](http://giardinidivilladella Pergola.com)

dal 23  
al 1°  
aprile  
maggio

**L'APPUNTAMENTO WELLNESS**

A Firenze la Mostra internazionale dell'artigianato ospita, dal 23 aprile al 1° maggio, Bellezza e Benessere, vetrina di estetica, cosmesi e medicina naturale. Un intero padiglione dedicato ai prodotti e ai segreti della cosmesi artigianale con la partecipazione di centri estetici e termali, erboristerie e farmacie. Biglietti da 4 €. Info su: [mostrarartigianato.it](http://mostrarartigianato.it)

**LA MEZZA MARATONA TORINESE** Ci si trova alle 10 di domenica 17 aprile per la Santander Mezza Maratona Città di Torino, la corsa che attraversa i luoghi più belli della città. E se 21 km sono troppi, ecco la corsa/camminata non competitiva di 3 km per la Ricerca (il ricavato sarà devoluto alla Fondazione piemontese per la ricerca sul cancro di Candiolo). Info su: [lamezzaditorino.it](http://lamezzaditorino.it)



17  
aprile

dal 13  
al 4  
aprile  
maggio

**IL CORSO DI AUTOMASSAGGIO**

Al lavoro per allentare lo stress oppure a casa per rilassarti a fine giornata: saper praticare l'automassaggio può fare la differenza. L'associazione Elitropia organizza a Milano tre incontri dedicati al massaggio zonale (dal 13 aprile al 4 maggio) per imparare a massaggiare mani, piedi e testa. Dalle ore 19.30 alle 22.30, in via Zuccoli 19 (tel. 02-36637697, [elitropia.com](http://elitropia.com)).

di Camilla Ghirardato

22-24  
aprile

**UN WEEKEND RIGENERANTE**

Si chiama Yoga & Oriente la proposta rigenerante per un fine settimana wellness ad Abano (PD). Dal 22 al 24 aprile un maestro yoga ti accompagnerà alla scoperta di te stessa con lezioni mattutine e serali. Ma il "pacchetto" prevede anche tanti trattamenti Spa. Guarda il programma completo e i prezzi su [hotel metropole abano.it](http://hotelmetropoleabano.it)

18  
aprile

**LA NOSTRA LEZIONE DI CUCINA SANA**

Cucinare con gusto e per stare bene: certo che si può! Il 18 aprile Starbene e Sale&Pepe ti aspettano per uno showcooking con Giorgio Donegani, educatore alimentare, e Eva Golia, chef, dalle 18.30 alle 20.30 in piazza Diaz 5, a Milano. Un appuntamento organizzato con la Lega del Filo d'Oro che si occupa di assistenza e riabilitazione dei sordociechi. Prenota subito allo 02-75423300 o su: [info.scuoladicucina@mondadori.it](mailto:info.scuoladicucina@mondadori.it)



**IL CAMMINO TOSCANO** Anche se è la tua prima volta, puoi sperimentare l'emozione di percorrere a piedi uno splendido tratto della via Francigena. Con il viaggio organizzato da La compagnia dei cammini, dal 19 al 25 aprile, tra San Miniato (PI), San Gimignano e Monteriggioni (SI), scoprirai un paesaggio incantato tra antichi selciati e creste panoramiche. Info su: [cammini.eu](http://cammini.eu)



**IL REGALO PER I BAMBINI**

Organizzate dalla Fondazione Mission Bambini, il 16 e il 17 aprile ecco le giornate solidali del Banco per l'infanzia. Nei negozi Prénatal puoi acquistare prodotti di prima necessità (come biberon, body, tutine e lenzuola) che saranno poi distribuiti a 130 nidi e case di accoglienza per bambini in difficoltà. Info su: [mission bambini.org](http://missionbambini.org)

19-25  
aprile

16-17  
aprile

