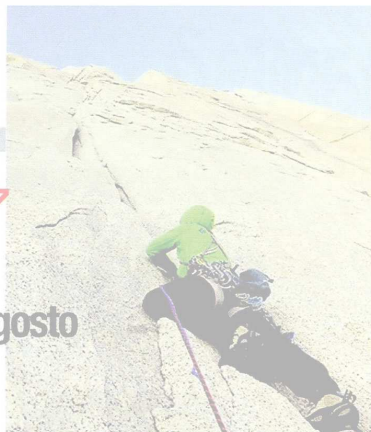


MEMO **BENESSERE**

7 agosto



**TREKKING SPETTACOLARE** È in pieno svolgimento il Cortina InCroda, la kermesse che unisce poesia, adrenalina, scrittura, cinema, musica e montagne. Non perderti i prossimi appuntamenti: il 7 agosto trekking naturalistico per conoscere i segreti delle Dolomiti e la storia delle sue vette, mentre l'11 agosto alle 20.45 l'alpinista Corrado Korra Pesce racconterà la sua passione per la verticalità. Info su: [cortinaincroda.org](http://cortinaincroda.org)

10 agosto

**LA MUSICA CHE FA BENE** Se la notte di San Lorenzo (10 agosto) resti a Milano, vai all'Auditorium. L'orchestra Verdi ha in programma Space Symphony: uno spettacolo che ripropone le colonne sonore di molti "astro-movie", da Star Trek, 2001 Odissea nello Spazio fino ad Avatar. Una parte del ricavato andrà all'Alt (associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari). Info su: [trombosi.org](http://trombosi.org)

**I SEGRETI DELLE PIANTE** Ti interessa conoscere il potere delle erbe? Se sei in Val Gardena puoi partecipare a un'escursione con un esperto botanico e scoprire tante specie sconosciute dalle notevoli virtù. A Selva Val Gardena, fino al 31 ottobre, costo 18 €. Info su: [valgardena.it](http://valgardena.it) o chiamando lo 0471-777777.

Istock



fino al 31 ottobre

di Camilla Ghirardato

fino al 7 agosto

**IL MAKE UP DELLE SOPRACCIGLIA**

Vuoi imparare tutti i trucchi giusti per avere delle sopracciglia impeccabili? Fino al 7 agosto Sephora ti aspetta nei beauty store con i suoi make up artist per un minicorso di 15 minuti, che ti faranno scoprire come ridefinire, riempire, fissare e illuminare questa parte del viso così importante. Info su: [sephora.it](http://sephora.it)

6 agosto

**MULINI DA SCOPRIRE** Sulla riva del fiume Telo, a pochi passi dal lago di Como, il 6 agosto si tiene la Festa dei Mulini con visite guidate alla scoperta delle più antiche strutture che risalgono al XVII° secolo. Ma ci saranno anche arcieri medioevali e falconieri (con i rapaci d'ordinanza) per far vivere ai bambini l'emozionante "battesimo del guanto". Info su: [valleinteltiturismo.it](http://valleinteltiturismo.it), tel. 031-832498.

6-7 agosto



**FIORI DI LOTO IN MOSTRA** I fiori sacri del buddhismo e induismo fioriscono proprio in questa stagione. Un'occasione da non perdere: se sei in Liguria, corri ad Alassio (SV) per ammirare questi splendidi fiori ai Giardini di Villa della Pergola. Le visite guidate si tengono tutti i sabati e le domeniche fino a fine ottobre. Prossimi appuntamenti il 6 e il 7 agosto. Prenota chiamando lo 0182-646130 o scrivendo a [info@giardinidivilladellapergola.com](mailto:info@giardinidivilladellapergola.com)

**VACANZE A MISURA DI FAMIGLIA** Se sei in ferie a Bibione (VE), ricorda che fino al 30 settembre hai la salute a portata di mano. Per esempio se hai bisogno di avere un pediatra a disposizione o devi curare un'insolazione, chiama il call center 0421-388501 e avrai tutto l'aiuto che cerchi. E sulle spiagge trovi tanti servizi per famiglia, come la nursery per cambiare il pupo. Info su: [bibione.com](http://bibione.com)



fino al 30 settembre

**IL BELLO DELLA PUGLIA**

Castellaneta (TA) ha un meraviglioso canyon, la Gravina Grande, da visitare magari dopo un bagno in spiaggia. Il giorno giusto? Il 7 agosto. La sera, infatti, il centro storico si anima di musica e piatti tipici con la Sagra da Far'nedd e dei Sapori di Puglia: un'occasione per gustare la cucina tradizionale. Dalle ore 20.30, info su: [castellaneta.gov.it](http://castellaneta.gov.it)



7 agosto