

30
NOTIZIE
natural



La piscina di Castel Monastero. Circondato dai vigneti senesi, è stato un monastero e poi la dimora della famiglia Chigi.

4 TOSCANA - CASTEL MONASTERO

VIAGGIO SPIRITUALE TRA I VIGNETI SENESI

Un weekend di meditazione con Shunyo, allieva del mistico Osho e autrice de *I miei giorni di luce con Osho* (Edizioni del Cigno), nell'oasi magica della Toscana: Castel Monastero. Nel silenzio della campagna senese, in un antico borgo medievale trasformato in relais di lusso, Castel Monastero è soprattutto benessere. Dalla piccola spa immersa nel verde sono passati i più autorevoli guru del detox, e ci si

può liberare dalle tossine con yoga, massaggi marma (ayurvedici) che lavorano sui punti sensibili stimolando il metabolismo, e immersioni nell'Acque Monasterii, piscina ad altissima concentrazione salina che decontrae i muscoli e rilassa all'istante. Il pacchetto con Shunyo, dal 2 al 4 giugno, comprende soggiorno, 4 sessioni di meditazione, accesso alla spa e trattamento corpo. www.castelmonastero.com



Gli agapanthi fioriti di Villa della Pergola ad Alassio (Sv).

5 *Sbocciano i fiori dell'amore*

Bianchi, azzurri, blu: nei giardini di Villa della Pergola ad Alassio (Sv), crescono più di 350 varietà diverse di agapanthi, i fiori dell'amore. Partecipa alle visite guidate e ai laboratori organizzati tra giugno e luglio, quando raggiungono il massimo della fioritura. Il primo appuntamento è l'11 giugno, con la giardiniera Nadia Nicoletti. www.giardinidivilladellapergola.com



Le regole di una sana alimentazione s'imparano da piccoli

6 *L'abc dell'alimentazione*

Il 40 per cento dei genitori non si accorge se il proprio figlio è sovrappeso o addirittura obeso. Per sensibilizzare bambini e famiglie sull'importanza di un'alimentazione sana, dal 9 all'11 giugno l'Auditorium Parco della Musica di Roma ospita "TuEAT, l'appetito vien giocando". Tre giornate dedicate a show cooking, corsi di cucina e laboratori per imparare le corrette abitudini alimentari. www.tueat.it

7 *Trent'anni di Erasmus*

Hai tra i 16 e i 19 anni? Partecipa al bando Move2Learn Learn2move, lanciato dall'Unione Europea per celebrare i 30 anni del programma Erasmus. Presenta da sola o con la tua classe un progetto focalizzato sull'inclusione sociale, potrai ricevere un bonus tra i 350 e i 530 euro per acquistare i biglietti per un viaggio individuale o scolastico. Tutte le info su: ec.europa.eu

8 *La corsa colorata*

Sabato 10 giugno partecipa a The Color Run, la corsa non competitiva lunga 5 chilometri che ti "macchia" con tinte fluo ecologiche a ogni tappa conquistata. Si parte alle 15 dal Decumano del Parco Experience, ex Expo, di Milano. thecolorrun.it

9 *Medioevo in festa*

Dal 2 al 4 giugno, la Rocca Manfrediana del XIV secolo di Brisighella (Ra), uno dei borghi più belli d'Italia, ospita tornei, banchetti e rappresentazioni d'epoca. E all'Osteria Medioevale potrai gustare piatti cucinati secondo antichi ricettari. www.festemedioevali.org

10 *Lo sport è donna*

Mountain bike, arrampicata, corsa in montagna, escursioni ma anche yoga e pilates. Il Tirolo austriaco celebra lo sport al femminile con il Women's Summer Festival, in scena dal 29 giugno al 2 luglio a Ischgl, l'Ibiza delle Alpi, nella valle di Paznauntal. www.ischgl.com

11 *Strade in fiore*

Il 17 e 18 giugno Spello (Pg), ospita le artistiche Infiorate del Corpus Domini. Quasi 2 km di tappeti e quadri floreali riempiranno le vie del borgo. www.infioratespello.it

12 *Laboratori sul miele*

Per conoscere il lavoro che si nasconde in una goccia di miele, partecipa domenica 18 giugno ai laboratori di Conapi e Mielizia al parco di Monterenzio (Bo). I percorsi didattici di approfondimento, ti mostreranno il magico mondo delle api. www.parcoapiemiele.com