

NATURAL

style

N. 194 mensile - agosto 2019 - 2 euro

*Jessica
Alba*

**SONO UNA
MAMMA ECO
YOGA, GIOCHI
E PAPPE BIO**

CIBO

**LA DIETA
ARCOBALENO
LE RICETTE
VITAMINICHE
GOLOSE
E DETOX**

RELAX

**RESORT & SPA
SULLE ALPI
9 INDIRIZZI
DA FAVOLA
IN ITALIA,
SVIZZERA,
AUSTRIA**

**WELLNESS
IL MARE DENTRO
I PIACERI DELLA
TALASSOTERAPIA**

**TU & L'AMORE
EROS, DIALOGO,
PROGETTI: COSA
CONTA DI PIÙ?**

**LA FELICITÀ
ESISTE! LE DRITTE
(SCIENTIFICHE)
PER METTERLA
IN PRATICA**

**ASCOLTA
CON OCCHI,
MENTE, CUORE
INTERCETTA
LE INTENZIONI
DEGLI ALTRI**

SPECIALE BEAUTY-TEST

E tu ti vuoi bene?

Scopri se ti curi nel modo giusto, ti coccoli e hai stima di te



CAIROEDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo, (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chi 6,60 in Svizzera, chi 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile - P. I. 1/08/2019

15 NOTIZIE natural

A CURA DI DIANA DE MARSANICH

Il Lefay Resort & Spa Dolomiti è costruito con legno e pietra ed è perfettamente inserito nelle montagne della Val Rendena, in Trentino, dichiarate dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità.

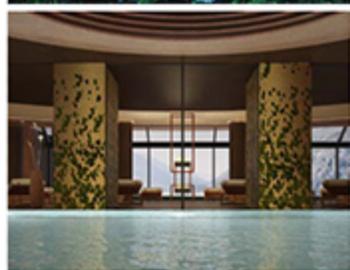


1 LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

TRA I BOSCHI INCANTATI

Drago Verde, Fenice Rossa, Tigre Bianca e Tartaruga Nera. Sono i nomi fantastici del percorso energetico proposto dal Lefay Resort & Spa Dolomiti, il nuovo tempio del benessere green inaugurato a Pinzolo (Tn), nelle Dolomiti trentine, che mescola i principi della medicina cinese con i progressi della ricerca occidentale. Ogni tappa rappresenta un elemento della natura, una stagione e uno stadio della nostra esistenza. Come la Fenice Rossa, uno spazio associato all'estate, arredato con legni rossastri e tonalità che richiamano i colori della sabbia dove sottoporsi a un percorso di saune finlandesi, docce emozionali e cascate di ghiaccio che stimola la gioia e l'armonia, indicato

soprattutto per le persone che soffrono di ansia. Al Lefay tutto è concepito secondo i principi della bio-architettura, a cominciare dalla location: il resort si trova nei boschi incantati della Val Rendena, nella ski area di Madonna di Campiglio, la più estesa del Trentino. Le 88 suite e le 22 residenze private (si possono anche acquistare, info su lefoyresidences.com) sono arredate con legno, pietra e materiali naturali e sono certificate col sigillo di sostenibilità energetica ClimaHotel. Per soggiornare, c'è l'offerta Opening Special: da agosto fino a novembre una notte in Prestige Junior Suite di 57 mq costa 130 euro a persona comprensivi di colazione e di entrata al Mondo Lefay Spa di 5mila mq. **Info:** dolomiti.lefoyresorts.com/it



Sopra: la piscina si fonde col paesaggio (in alto: il bosco), grazie alle decorazioni vegetali e alle vetrate che regalano la vista sulla Val Rendena. L'acqua è purificata con un sistema di clorazione naturale, rispettoso dell'ambiente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un picnic al Monastero di Torba, in provincia di Varese.

2 L'estate del Fai

Mostre d'arte, concerti, ma anche yoga e momenti all'insegna del buon cibo. Sono proposte del Fai, che in estate apre al pubblico alcune delle proprietà più belle che ha restaurato. Tra le iniziative, c'è il picnic organizzato al Monastero di Torba, un complesso monumentale longobardo, sabato 10 agosto. Per godere lo spettacolo delle Perseidi distesi sul prato. www.ibenidelfai.it

3 Un premio per la mobilità dolce

Incorona i comuni italiani più virtuosi nel campo della mobilità sostenibile e mira a incentivare le amministrazioni a investire nelle piste ciclabili. Le candidature alla terza edizione del premio Urban Award sono aperte fino al 15 ottobre. La proclamazione dei primi tre classificati avverrà il 6 novembre a Eicma. urban@viagginbici.com

4 Monza cerca Park Angel

Con i suoi quasi 700 ettari è il più grande parco europeo circondato da mura, ricco di biodiversità e habitat di ricci, talpe, lepri, scoiattoli e anatre. Per tutelare il patrimonio naturalistico del Parco di Monza, l'assessore all'Ambiente Martina Sassoli ha lanciato una call to action per reclutare volontari. Hai tempo fino al 20 settembre per candidarti e diventare un Park Angel. www.monzapartecipa.it

A lato e sotto: Una vista panoramica di Union Lido, un campeggio a 5 stelle con uno spazio acquatico di 10mila mq. Gli animali sono ammessi anche in spiaggia.



5 UNION LIDO PARK & RESORT IL CAMPEGGIO È GREEN

Una grande novità della stagione sono le Camping Home Living, 12 nuove unità abitative di 40 mq con 5 (+2) posti letto. Ma all'Union Lido, il primo campeggio classificato a 5 stelle in Italia, tutto è concepito per fare sentire gli ospiti a casa propria. Situato a Cavallino Treponti (Ve), tra la Laguna di Venezia e il Mar Adriatico, lambito da tamerici e dune di sabbia dove nidifica il fraterno, un uccello in via d'estinzione, è bagnato da acque dove sventola la Bandiera Blu. Nel Marino Wellness & Spa, si sperimentano gli effetti benefici della talassoterapia in un percorso di 9 vasche con acqua di mare a differenti temperature. Gli animali sono ammessi: nel DogCamp, l'area dedicata, i cani possono rinfrescarsi nelle piscine a ossigeno e ripulirsi da sabbia e salsedine nella Dog Wellness, una "Spa" a misura di quattro zampe. E per dormire si può scegliere tra tende, mobile homes, roulotte e camere eco-friendly. Servizi che hanno fatto conquistare a Union Lido il titolo di "miglior villaggio eco-sostenibile" in Europa. **Info:** www.unionlido.com



Il Giardino botanico Saussurea, a 2.175 metri di altezza.



La magia degli chalet dell'Adler Lodge Ritten.

6 Un giardino ad alta quota

Siamo a Courmayeur, al Pavillon du Mont Fréty, a 2.175 metri di altezza, la prima stazione di Skyway Monte Bianco, in Valle d'Aosta. È in questo splendido scenario che si trova il Giardino botanico Saussurea, il più ad alta quota d'Europa. Un'oasi di biodiversità di 7mila mq dove crescono oltre 900 specie di piante della flora alpina e del mondo. Ognuna è identificata da un cartellino con il nome scientifico e comune. E il biglietto è compreso nel prezzo della funivia. **info@saussurea.it**

7 Immergiti nella natura

Sull'Altopiano del Renon (Bz), a 1.200 metri di altitudine in Alto Adige, è stato inaugurato un nuovo concept di vacanza "immersi nella foresta". Adler Lodge Ritten è un eco-resort con 20 suite, 20 chalet situati intorno a un laghetto naturale e una Spa nel bosco protetta dagli alberi, con sauna finlandese, bio-sauna aromatica e sala relax con grandi vetrate panoramiche. **www.adler-resorts.com/it/adler-lodge-ritten/73-0.html**

8 **La Coop dice stop ai pesticidi**
Ciliegie, meloni, uva. Sono alcune delle 15 colture che nel corso del 2019 saranno vendute nei negozi Coop libere da 4 erbicidi, tra cui il glifosato. Senza pesticidi dal campo alla tavola.

9 **Quattro oasi da salvare**
Rigeneri AMO la natura è una campagna di raccolta fondi promossa da Intesa Sanpaolo, Legambiente e Fondazione La Notte della Taranta, per valorizzare quattro oasi del Mezzogiorno. Dai tuo contributo sulla piattaforma For funding. **Info:** 800.303303.

10 Guarisci con gli alberi

I bagni di foresta riducono lo stress e rinforzano il sistema immunitario. Ne *Il grande libro della silvoterapia* (Ed. L'Età dell'Aquario, 18,50 euro), la naturopata Laurence Monce spiega le tecniche di respirazione e le diverse attività da praticare nei boschi.



11 Un mare più pulito

Winni's Naturel, la linea ecologica dei prodotti per la casa e per la cura del corpo Winni's, ha sponsorizzato l'installazione di un Seabin nel porto di Cervia (Ra). Il cestino galleggiante di LifeGate cattura 1,5 kg di rifiuti al giorno, comprese le microplastiche e le microfibre.

12 La sostenibilità in mostra

Si chiama Sustainable Thinking e racconta il mondo della moda e dell'arte green attraverso opere contemporanee e sperimentazioni di materiali alternativi. Fino all'8 marzo 2020, si visita al Museo Salvatore Ferragamo di Firenze. **www.ferragamo.com/museo/it/ita**

13 20 anni di Summer Jamboree

Il Summer Jamboree, il festival di musica e cultura dell'America Anni '40 e '50, compie 20 anni. Appuntamento a Senigallia (An), fino all'11 agosto per vivere la magia del Rock'n'Roll. **www.summerjamboree.com**

14 Il murale mangia smog

Abiti a Milano? Fino al 15 settembre puoi candidare il tuo palazzo a ospitare un eco-murale mangia smog dell'artista Iena Cruz. L'idea è di Worldrise Onlus per sensibilizzare i cittadini sui problemi ambientali. **candidaituomuro@worldrise.org**

15 Cultura nelle Langhe

Dal 22 agosto all'8 settembre torna Attraverso festival, la kermesse che porta in 26 paesi del Piemonte, nelle terre di mezzo delle Langhe, Roero, Monferrato e Appennino piemontese, concerti e spettacoli teatrali. **www.attraversofestival.it**