



29 Febbraio 2016 - 61610

# MEMO BENESSERE

il 24 di ogni mese



**IL NATALE TUTTO L'ANNO** È la festa più gradita ai bambini, e allora perché non ripeterla? In Valsesia, a Riva Valdobbia, al Mirtillo Rosso Family Hotel, il 24 di ogni mese si (ri)festeggia la Vigilia con addobbi, laboratori di biscotti dell'Avvento e regali per i piccoli ospiti (mentre i genitori vanno a sciare o alla Spa). Info su: [mirtillo-rosso.com](http://mirtillo-rosso.com)

28-29 febbraio

**LA LEZIONE DI CUCINA** Vuoi imparare a cucinare in modo sano? A Venezia ti aspetta La Cucina del Senza, con 16 masterclass tenute da chef stellati. Imparerai i segreti della cottura a bassa temperatura e della cucina "per sottrazione", cioè senza grassi, zucchero e sali aggiunti. Alla Scuola Grande San Giovanni Evangelista, il 28 e il 29 febbraio. Info su: [gustoinscena.it](http://gustoinscena.it)

**LA MARATONA LIRICA** Sojasun (brand internazionale di prodotti 100% vegetali) sponsorizza la maratona più originale del momento: Sojasun Verdi Marathon, un percorso di 42 chilometri che si snoda tra paesaggi delle terre di Giuseppe Verdi, da Salsomaggiore a Busseto. Il via verrà dato il 28 febbraio: iscriviti (sei ancora in tempo) su [verdimarathon.it](http://verdimarathon.it)



28 febbraio

di Camilla Ghirardato

4 marzo

**IL CONCORSO PER BLOGGER CREATIVE** A Firenze gli organizzatori di Artigianato e Palazzo hanno lanciato il concorso Blogs&Crafts, che selezionerà 10 giovani (under 35) cui sarà concessa un'area espositiva gratuita per esporre i propri lavori nella manifestazione dedicata all'artigianato (12-15 maggio). Vuoi partecipare? Scarica il modulo qui: [artigianatoepalazzo.it/blogs-crafts-2016-bando](http://artigianatoepalazzo.it/blogs-crafts-2016-bando) (fino al 4 marzo).

17 marzo

**LA MINDFULNESS IN MOVIMENTO** Meditare mentre si cammina permette di assaporare le connessioni tra corpo e mente, in un lavoro di scoperta delle risorse più profonde e preziose. Se l'idea ti tenta, il prossimo appuntamento (con una trainer specializzata) è il 7 marzo all'Arena Civica di Milano ore 9. Per saperne di più scrivi a [info@comichetipassa.com](mailto:info@comichetipassa.com)



fino al 13 marzo

LO SPETTACOLO

**BENEFICO** Se hai voglia di divertirti a teatro e fare del bene, ecco lo spettacolo perfetto: *Matti da sfegare*, regia di Gioele Dix, con Giobbe Covatta ed Enzo Iacchetti. La serata del 25 febbraio (la commedia resta in cartellone fino al 13 marzo) è a favore della Fondazione Progetto Arca onlus, che si occupa di reinserimento sociale. Ore 20.30 al Teatro Carcano a Milano. Per info e prevendita: scrivi a [biglietteria@aragorn.it](mailto:biglietteria@aragorn.it) o chiama lo 02-46546467.

L'APPUNTAMENTO PSICO

Memorizzalo sull'agenda se anche tu ti senti un'eterna Peter Pan: il 4 marzo lo psicoanalista Massimo Ammaniti presenta a Bologna il suo ultimo saggio *La famiglia adolescente*, dedicato ai genitori che faticano a diventare adulti e che spesso hanno spesso figli che non vogliono crescere. All'Opificio Golinelli di Bologna (via Paolo Nanni Costa, 14, tel. 051-0923200).



L'SMS PER I BAMBINI

Care Lab è un progetto innovativo che trasforma la riabilitazione dei bambini con problemi neuromotori in gioco grazie alla realtà virtuale. Se vuoi sostenere l'iniziativa della Fondazione Don Gnocchi (testimonial della campagna è il ct della nazionale Antonio Conte), manda un sms solidale (2 €) al 45502 entro il 6 marzo.

4 marzo



entro il 6 marzo

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 13