

AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

a cura di **Roberta Sarugia**

VACANZE E WEEKEND

Capodanno yoga vicino a Roma

Lo *Yoga club* di Roma ti invita alla diciottesima edizione del capodanno yoga, che si terrà presso il convento di Santa Maria in San Gregorio da Sassola. Le sedute di yoga favoriranno una sensazione di calma e serenità. Non mancherà un originale e ricco cenone per salutare l'arrivo del nuovo anno.

- **Dove:** a San Gregorio da Sassola (Roma).
- **Quando:** 31 dicembre e 1 gennaio (pernottamento in camera doppia).
- **Costo:** 85 € a persona.
- **Info:** 06-43534458 (dalle ore 15 alle ore 17).

Divertimento e sci a Madonna di Campiglio

L'*hotel Bertelli* si trova nel cuore di Madonna di Campiglio, una delle stazioni sciistiche più famose dell'Arco Alpino. Situato a due passi dalla funivia che porta alla sky area, l'albergo è un punto di partenza ideale per escursioni alla scoperta della zona, ricca di piccoli laghi, vallette, ruscelli, rifugi. L'*hotel Bertelli* propone menu e carta dei vini eccellenti, e mette a disposizione dei propri ospiti un'area beauty con trattamenti di alta qualità.

- **Dove:** a Madonna di Campiglio (Trento).
- **Costo:** a partire da 89 € a persona al giorno in camera doppia, mezza pensione.
- **Info:** 0465-441013.
- **www.hotelbertelli.it**

Natale sulla neve delle Dolomiti

Situato ai piedi del Massiccio di Santa Croce, lo *Sporthotel Teresa* di Pedraces vanta la prima piscina coperta dell'Alto Adige



e un accogliente centro wellness con sauna, bagno turco, centro massaggi. Tra una coccola e l'altra, potrai visitare i dintorni, regno incontrastato degli sport invernali. Nella settimana che precede il Natale, l'hotel ha messo a punto uno speciale pacchetto che prevede una gita al mercatino di Brunico, un esclusivo corso per imparare a cucinare deliziosi biscotti e il cenone della Vigilia.

- **Dove:** a Pedraces (BZ).
- **Costo:** da 730 € a persona in mezza pensione la settimana dal 18 al 25 dicembre (incluso un massaggio rigenerante).
- **Info:** 0471-839623.
- **www.sporthotel-teresa.com**

Vacanza-corso alla scoperta di se stessi

L'organizzazione *Art of living Italia* ha messo a punto la terza edizione di *Vento sotto la neve*: una speciale settimana a Savio-re, in Valcamonica, che si propone come una vacanza per il corpo e lo spirito, dove riposarsi e rigenerarsi profondamente. Si alterneranno momenti di immersione nella natura con lezioni di yoga e di tecniche di respirazione. Per i ragazzi sono previsti anche giochi e sport.

- **Dove:** a Savio-re (BS).
- **Quando:** dal 26 dicembre all'1 gennaio.
- **Costo:** 470 € per gli adulti e 370 € per i ragazzi la settimana di corso e il soggiorno con pensione completa, incluso il

cenone di Capodanno (prezzi speciali per chi prenota entro il 26 novembre).

- **Info:** 02-95038458.
- **Email:** info@artedivivere.org

Tre giorni di cure beauty in Ungheria

Il *Radisson Sas Birdland resort & Spa hotel* è il fiore all'occhiello della zona termale di Bük, località immersa nella campagna ungherese, vicino al confine austriaco (dista 367 Km da Tarvisio, Udine). Moderno ed elegante, l'albergo vanta un'area benessere di ben 3500 mq, con piscine termali e non. Per scoprire questa struttura cogli al volo il *pacchetto magico Natale*: tre notti in camera doppia, tre cene buffet, concerto di Natale, accesso illimitato al centro benessere e alle strutture fitness.

- **Dove:** a Bük, Ungheria.
- **Quando:** pacchetto valido fino al 26 dicembre.
- **Costo:** 225 € a persona.
- **Info:** 800-492477.
- **www.european-spa-world.com**

Fine anno di relax nel cuore del Salento

A Maglie, nel Salento, è nato un bed & breakfast davvero unico: la *Corte dei Francesi*, storica dimora del '500. L'aria che si respira è magica, accentuata dall'attigua ex *conceria Lamarque*, che ora accoglie un museo sull'arte conciararia. La *Corte dei Francesi* propone, solo per le lettrici di *Starbene*, una speciale settimana di relax per capodanno,



AVVISO AI LETTORI

La redazione di *Starbene* non è responsabile di eventuali cambiamenti apportati alle notizie dopo la chiusura del giornale in tipografia. Chiedete sempre per telefono conferma di date e indirizzi prima di mettervi in viaggio.

no, che include il soggiorno dal 26 dicembre all'1 gennaio in bed & breakfast, la visita guidata al museo, un massaggio rilassante e un trattamento corpo al sale presso il beauty center *Salute e benessere Leonardo*.

- **Dove:** a Maglie (LE).
- **Costo:** 550 € per 2 persone in camera doppia la speciale settimana di capodanno, solo per le lettrici di *Starbene*.
- **Info:** 0836-424282.
- **www.cortedeifrancesi.it**

Una disciplina molto dolce, da provare

L'associazione culturale *Scuola di respiro* propone tre incontri per scoprire la coccoloterapia, disciplina che trae spunto dal rebirthing in acqua calda. Il suo effetto? Uno stato di profondo rilassamento che aiuta anche a diventare più consapevoli di se stesse, delle proprie ansie e paure. Gli incontri si tengono a Cecina, in un albergo a quattro stelle dotato di una splendida piscina con acqua riscaldata.

- **Dove:** a Cecina (LI).
- **Quando:** dall'8 all'11 dicembre, oppure dal 30 dicembre all'1 gennaio, oppure dal 5 all'8 gennaio.
- **Costo:** 400 € a persona in camera tripla, 450 € in camera doppia, 600 € in singola incluso pernottamento (due notti per l'incontro di capodanno, tre notti per gli altri due incontri), pensione completa e corso.
- **Info:** 06-4462523.
- **www.scuoladirespiro.com**

Cucina naturale in provincia di Salerno

Una settimana nel Parco nazionale del Cilento per disintossicarsi