

• **TANGO SALENTINO** Solo a sentire questa musica già ti immagini avvolta dalle braccia di un conturbante tanguero? Allora l'occasione giusta per ritrovare lo sprint in una mossa è un weekend in Salento, la California d'Italia, dove apprendere i primi passi e la magia del tango delle milonghe di Buenos Aires. Destinazione il relais Corte dei Francesi a Maglie (Le) dove i ballerini dell'associazione Tango-Legge sono pronti a svelarti i segreti del ballo più sensuale del mondo. Data: fino al 31 ottobre. Info: il pacchetto stage più tre giorni in b&b costa €140 a persona. Tel. 0836/424282, www.cortedeifrancesi.it.



in forma → body & soul

7 ottobre. Info: è gratis. Tel. 0575-810742. www.trekkingitalia.it.

«Vinci lo stress psicofisico volando su un ballon, provando le cure degli zar o godendo del "deep massage" di almeno 10 mani»

«DILLO CON UN FIORE» Immagina di attraversare distese di sabbia, marie, marescure, lavanda e calendula. A ogni passo il tuo corpo si risveglierà grazie anche all'effetto benefico dell'aromatoterapia. Un piacere olfattivo da provare agli Oltremonti di Montauto, nuovo bed & breakfast a 30 km da Ascoli Piceno in un campo di piante medicinali. Qui potrai partecipare attivamente alle fasi di raccolta, essiccazione e distillazione di fiori ed erbe, fare escursioni a cavallo o in mountain bike oppure seguire corsi di fotografia naturalistica. Data: tutto l'anno. Info: la doppia costa € 150 a notte. Tel. 0733/2422790.

«TANGO SALENTINO» Solo a sentire questa musica già ti immagini avvolta dalle braccia di un conturbante tanguero? Allora l'occasione giusta per ritrovare lo sprint in una mossa è un weekend in Salento, la California d'Italia, dove apprendere i primi passi e la magia del tango delle milonghe di Buenos Aires. Destinazione il relais Corte dei Francesi a Maglie (Le) dove i ballerini dell'associazione Tango-Legge sono pronti a svelarti i segreti del ballo più sensuale del mondo. Data: fino al 31 ottobre. Info: il pacchetto stage più tre giorni in b&b costa €140 a persona. Tel. 0836/424282. www.cortedeifrancesi.it.

Ecco un walking metropolitano con uno scopo più nobile: dello shopping. Per trovare nuovi stili e "necessari" Tallegria partecipa a *La città segreta*, quando l'arcangelo comincia soffocare, tenaci e resilienti 2007 della Giornata nazionale del trekking urbano. Ci saranno posti in 34 città italiane ti condurranno in luoghi misteriosi, suggestivi e poco conosciuti e vedrai con occhi diversi perfino il posto dove vivi. Data: 7 ottobre. Info: è gratis. Tel. 0575-810742. www.trekkingitalia.it.

«Per la mente»

La psicologa americana Martina Seligman del T. Università della Pennsylvania studia da tempo i comportamenti che rendono veramente felici le persone e ha scoperto che compiere ogni giorno atti di gentilezza e di gentilezza aumenta in modo esponenziale la qualità della vita. Ma anche concedersi momenti di gioco allo stato puro come quelli che ti proponiamo per far felice la bambini che è in te. «ORA CIO' VEDRO» Sogno di guardare il mondo dall'alto? Vai al Ferrara Balloons Festival nel Parco Urbano Bassani. Mescoliere dalle forme strane e divertenti (come Mister Bop, sono tartaruga alta 30 metri) che accendono i cieli di Ferrara e del Delta del Po: sei tra i più per sentirsi leggere leggere. E poi aquiloni variopinti e acrobatici, lanci in paracadute, dimostrazioni spettacolari di varie discipline sportive, musica e concerti dal vivo per un'idea di ballo con più grandi d'Europa. Data: 23/30 settembre. Info: per biglietti, biglietti a partire da € 55 a persona. Tel. 0532/299630. www.ferrarafestival.it.

«GIORNE DI PIETRA» Dissocia lo stress e ricarica le pile al Prana Health Spa all'interno dell'Hotel Pomerance di Riccione. Infatti in questa nuova Spa concepita sul potere delle gemme e delle pietre preziose la naturopata Carla Aglietta infonde il suo tocco, cancella la stanchezza e ti rimanda con una maglietta di cocco. Il cielo è la Camera di ambra simile a quella usata dagli zar per ritrovare relax e vigore. Data: tutto l'anno. Info: per biglietti, biglietti a partire da € 230 a persona. Tel. 0541/697121. www.centrobeneesserepietra.it.

«LA LUCE NOSTRA DELLA VITA» Migliorare la qualità della vita, del lavoro e dell'amore è un compito impossibile non si intraprende con un sano distacco e leggerezza. Alla Libera Università di Almaty e Galina Fig con il corso di Yoga elementare puoi scoprire tecniche insolite (ma efficaci) per ritrovare la serenità. Come ridare in aria un tuo rapporto di mani, essere massaggiata da cinque persone contemporaneamente, fare le capriole come i bambini. Oppure, se preferisci (che sia più)

248 COSMOPOLITAN OTTOBRE www.cosmopolitan.it