

VIAGGI ■ BEAUTY ■ SALUTE ■ MEDICINA NATURALE ■ FITNESS ■ CUCINA

Bio magazine

N.57 MENSILE - LUGLIO 2019 - €3,90

RICETTE

DELIZIOSE FRAGOLE

Tante idee per portare
in tavola scrigni di
benessere

STARE MEGLIO

LA BELLEZZA È SERVITA

Come la nutrizione dermatologica
può influenzare la pelle

FOCUS ON

ARTROSI

Approccio olistico
e dieta giusta per
alleviare il problema

Green Life

UN CORPO
TONICO CON
LA MINI BAND

RIMEDI NATURALI
ACQUA DI ROSE

TURISMO
THAILANDIA

MODA
UN MONDO DI GONNE

SENTIMENTI
COSTELLAZIONI
FAMILIARI

CUORE VERDE
DIFENDERE LE PIANTE
DAL CALDO

FAI DA TE
CONSIGLI PER PIEDI
PERFETTI



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione 27/06/2019

CREATIVITÀ IN CASA Soluzioni per rinnovare grandi e piccole abitazioni



Finalmente possiamo cominciare a pensare alle tanto agognate vacanze. Dunque bando allo stress di scegliere la meta più adatta: sediamoci un momento e riflettiamo con calma su ciò di cui abbiamo bisogno per ritrovare l'energia di corpo e mente e anche sulle esigenze di tutti gli eventuali compagni di viaggio, che si tratti di un partner, di un'amica, dei nostri bimbi... o degli amici a quattro zampe.



Ogni passo una sorpresa

Terme di Cervia

Per essere al meglio sotto l'ombrellone

Questo è l'obiettivo grazie agli elementi naturali che vengono utilizzati, preziosi alleati della salute e della bellezza. La struttura permette di poter scegliere tra tante formule, che ben si adattano alle esigenze di ognuno: un giorno, un weekend, una o due settimane da trascorrere in un luogo circondato da 23 ettari di verde, tra sentieri nella pineta, le saline e il parco naturale del Delta del Po. I trattamenti termali si basano sui prodotti della linea Liman Termale a base di Acqua Madre ricca di sali minerali, sui fanghi Liman e sulla Salicornia, pianta che dona elasticità. Si può optare per un "Trattamento d'urto" per il corpo, per lo "Speciale corpo", con scrub al sale e massaggio total body, per lo "Speciale 1 settimana alle Terme piscina" o per lo "Speciale 2 settimane alle Terme fanghi".



TERME DI CERVIA SRL

Via Forlanini 16 - 48015 - Cervia (RA)
www.termesrl.org

A cura di Alessia Scerbo



Vivosa Apulia Resort

La vacanza al mare è child friendly

Tante le attività per i bambini organizzate dal Vivosa Apulia Resort, non solo per farli divertire ma anche, e soprattutto, per avvicinarli alla natura e al rispetto per l'ambiente. Un esempio? Il laboratorio di apicoltura, durante il quale i bambini imparano a costruire un'arnia. Ma è possibile anche ammirare in tutto il loro splendore due falchi, un gufo, un barbagianni, un kookaburra e tre pappagalli. Al Vivosa si può sempre respirare aria di festa: grazie al laboratorio di musica e a un vero e proprio campo scout. Infine nell'orto biologico i bambini possono raccogliere direttamente dalle piante frutta e verdura, per un assaggio immediato oppure per consegnarli in cucina. Tanta allegria poi con le due piscine concepite proprio per i bambini: una per i più grandi con scivoli d'acqua e una seconda per i piccolissimi profonda solo 40 cm.

VIVOSA APULIA RESORT

Via Vicinale Fontanelle -73059 - Marina di Ugento (LE)
www.vivosaresort.com



Hotel Metropole & S. Margherita di Space Hotels

Perché i nostri amici pelosi possono venire in viaggio con noi

Gli alberghi affiliati a Space Hotels promuovono da tanti anni l'ospitalità pet friendly, dove gli animali sono ospiti graditi. Un esempio ne è l'Hotel Metropole & S. Margherita di Santa Margherita Ligure, dove gli amici a quattro zampe di piccola e media taglia sono davvero i benvenuti. Un simpatico omaggio all'arrivo (giocino, pettine e mini confezione di crocchette) oltre a ciotola e tappetino e uno chef a disposizione per menù dedicati. Oltre ad avere la libertà di correre nel parco, i cani possono muoversi liberamente in tutti gli ambienti dell'hotel, a eccezione delle zone ristorante e della piscina. A Santa Margherita è presente anche la Doggy Beach ed è possibile passeggiare sul Monte di Portofino con i propri amici pelosi.

HOTEL METROPOLE & S. MARGHERITA

Via Pagana 2 -16038 - Santa Margherita Ligure (GE)
www.metropole.it; www.spacehotels.it

Il cammino della gran balconata del Cervino

Un itinerario semplice ma particolare al cospetto dei 4.478 m del Cervino

Dal 10 al 14 luglio la Compagnia dei Cammini offre la possibilità di seguire un percorso tra alpeggi, caratteristiche frazioni e natura di montagna. Un sentiero che passa attraverso i vari ambienti naturali della Valtourneche, tra boschi di larici e assolate praterie alpine, godendo di panorami mozzafiato. Un'esperienza di meditazione orientale, secondo pratiche zen, permetterà piccoli momenti di consapevolezza durante il cammino. Un turismo responsabile per scoprire le Alpi e per vivere l'alta quota in modo alternativo.

PER INFORMAZIONI:

www.cammini.eu

