

NATURAL

N. 205 mensile - luglio 2020 - 2,50 euro

style

Sharon Stone

**PAURA E RABBIA
LE LASCIO ANDARE
CON LA TERAPIA
DELL'URLO**

BEAUTY

**15 BUONE ABITUDINI
PER RISPLENDERE
RISVEGLIA PELLE
E SENSI DOPO
I MESI IN CASA**

VACANZE

**NATURA, ARTE,
BELLEZZE D'ITALIA
I GIOIELLI DEL FAI
DAL VENETO
ALLA SICILIA**

WELLNESS

**CHE GIOIA!
10 PENSIERI
POSITIVI PER
RITROVARLA**

IO E NINO

**UN AMICO PELOSO
MI HA ALLIETATO
IL LOCKDOWN**

BLUE GYM

**CORPO E PSICHE:
GLI STRAORDINARI
EFFETTI DEL MARE**

**LA DIETA DELLA
MENTE FELICE**

**DIMAGRIRE
CON GUSTO**

**La gentilezza ci
migliora la vita**

*Il programma per essere più serene, garbate,
soddisfatte e in armonia con gli altri*



Poste Italiane Spa - Speed In A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO.MI - Austria euro 5,90 - Belgio euro 4,90 - Lussemburgo euro 4,70 - Francia euro 4,70 - Principato di Monaco euro 4,70 - Germania euro 6,30 - Portogallo (Cont.) euro 4,10 - Spagna euro 4,30 - Svizzera CHF 7,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,00 - P.I.01-07-2020

CAIROEDITORE

IL FORUM SULLA ALIMENTAZIONE

Appuntamento il 6 e il 7 luglio con Nutrimi, il congresso dedicato alla nutrizione. Si svolge online e offre la possibilità di interagire in diretta con oltre 70 relatori. www.nutrimi.it

UN POSTO AL SOLE

SafeSummer.it è un'applicazione per prenotare l'ombrellone direttamente da casa. Scegli lo stabilimento, prenoti la postazione e, una volta arrivata in spiaggia, puoi anche ordinare al bar, senza creare assembramenti. www.safesummer.it

ARIA PULITA A CASA

Vuoi ridurre lo smog tra le mura domestiche e migliorare la qualità dell'aria? Segui i consigli di Faber, azienda di cappe aspiranti per la cucina: aera ogni giorno gli ambienti, soprattutto quando cucini, pulisci la cappa per ostacolare il proliferare di batteri e di germi, prediligi detersivi, vernici e rivestimenti ecologici. E fatti aiutare dalla natura: alcune piante come filodendro e felci neutralizzano fino all'80 per cento delle sostanze tossiche. www.faberspa.com



ECO MASK

Oltre 90 milioni di mascherine monuso finiscono ogni giorno nella spazzatura: una cifra insostenibile. Impegnamoci a scegliere le più green. Come la Eco Mask di Guzzini, una protezione facciale riutilizzabile, lavabile a mano e in lavastoviglie. www.fratelliguzzini.com



L'installazione con le sculture aerosolari nel cortile rinascimentale di Palazzo Strozzi a Firenze.



Un dettaglio del ragno vivo. Saraceno usa una tecnica di scannerizzazione in 3D che digitalizza e ricostruisce le ragnatele. In alto: i *Flying Gardens*, sfere di vetro contenenti Tillandsia, piante totalmente autosufficienti.

TOMÁS SARACENO. ARIA

A Palazzo Strozzi, installazioni green

Un nuovo rapporto tra uomo e natura basato sulla sostenibilità. È il messaggio dell'artista argentino Tomás Saraceno che con le sue installazioni ha trasformato Palazzo Strozzi, a Firenze, in uno spazio di sperimentazioni in cui bolle, filamenti, suoni e vibrazioni invitano a riflettere sui cambiamenti climatici e i problemi ambientali. Tutta la mostra è connessa con il tema dell'aria, come le sfere, prototipi di sculture aerosolari in grado di fluttuare senza combustibili fossili. E i *Flying Gardens*, bolle di vetro soffiato contenenti piante di Tillandsia, che non hanno radici e sono autosufficienti. Imperdibile, poi, nella sala 2, *Sounding the Air*, uno strumento "suonato" dal vento grazie a cinque fili di seta di ragno che oscillano e risuonano con l'aria. Saraceno ha inventato una tecnica di scannerizzazione in 3D, che digitalizza e ricostruisce le tele di ragno, una metafora per iniziare a percepire il mondo in modo diverso. Fino al 1° novembre 2020. www.palazzostrozzi.org

VACANZE ACTIVE, IN TICINO

Cascate, fiumi e laghetti di montagna. Ma anche più di 80 zone attrezzate per l'arrampicata e itinerari da percorrere a piedi, come il Sentiero Cristallina, lungo 42 km, che in tre giorni di camminata da Bignasco, nella Vallemaggia, fa tappa alla capanna Cristallina e termina ad Airolo, nella Val Bedretto. Sono le proposte open air dell'estate in Ticino, la Svizzera italiana. www.ticino.ch

DORMIRE IN UN'OASI

Nell'Appennino Emiliano, l'Oasi WWF dei Ghirardi è una tenuta di 600 ettari, estesa nei Comuni di Borgo Val di Taro e Albareto. Tra prati e campi di lavanda, si trovano Cà Segale, Casa Lasetto e Il Fienile, tre casali rustici dove trascorrere eco-vacanze a contatto con la natura. www.oasighirardi.org

