

Da soli, insieme agli amici o con tutta la famiglia, scegliendo mete che fanno felici i più piccoli. Le possibilità per evadere dalla solita routine per uno o più giorni sono davvero molte. Così come tanti sono gli effetti positivi di cui si godrà al ritorno

di Alessandro Pinoli

Avrà luogo il 6 e il 7 aprile nella splendida cornice del Castello di Tabiano di Salsomaggiore Terme (PR) la prima edizione di "Fiori, sapori e saperi", manifestazione all'insegna del florivivaismo, dell'artigianato e della buona tavola. In questo contesto, si potranno conoscere tante varietà di fiori, assaggiare diverse prelibatezze e anche visitare le stanze del meraviglioso castello.

Per informazioni: Castello di Tabiano, telefono 348.8955378, sito internet www.castelloditabiano.com, email info@castelloditabiano.com.



Ma che bei castelli (e

cavalli
mare
relax



Cavalcate rigeneranti

Una vacanza al mare fuori stagione è spesso ciò che serve per ricaricare le pile in periodi dell'anno molto stressanti. All'Horse Country Resort di Arborea (OR) è possibile rilassarsi anche solo osservando il meraviglioso contesto naturale in cui si trova. A prescindere dall'età, per gli amanti degli animali c'è l'opportunità di vivere splendide esperienze con i cavalli, sia cimentandosi in escursioni sia, più semplicemente, accudendoli e coccolandoli.

PER INFORMAZIONI Horse Country Resort, telefono 0783.80500, sito internet www.horsecountry.it, email info@horsecountry.it.

Lezioni di cioccolato

Situato lungo la strada che collega Perugia a Gubbio, il Castello di Petroia, dove nacque Federico da Montefeltro, rappresenta il luogo ideale per programmare una vacanza golosa in occasione della Festa della Donna. Per tale ricorrenza, da trascorrere insieme alle amiche di una vita, è infatti in programma una lezione di cucina tenuta dai pasticceri della struttura, Marina e Leonardo. I 2 maestri insegneranno alle allieve tutti i segreti per preparare gustosissimi cioccolatini ripieni.

PER INFORMAZIONI Castello di Petroia, telefono 075.920287, sito internet www.petroia.it, email info@petroia.it.



donne
dolci
cucina

Coccole a 5 stelle

Soprattutto chi ha una vita dai ritmi frenetici ha periodicamente bisogno di staccare la spina per rigenerarsi. Le opzioni per centrare l'obiettivo sono numerose

di Cecilia Ciotola

Tra gli impegni familiari e quelli lavorativi, per molti la vita quotidiana è una corsa che non conosce soste. Almeno ogni tanto, però, è necessario fermarsi per concedere qualche attenzione benefica sia per il corpo sia per l'anima.

Come nel Nord Europa

In Finlandia è un'usanza tipica: terminata la sauna, si va dritti a rinfrescarsi nel lago. Per provare questa esperienza, però, non è indispensabile recarsi nel Paese scandinavo: basta andare al Seehof Nature Retreat

di Naz, in provincia di Bolzano. Tale struttura è infatti dotata di un laghetto privato, in cui è suggerito gettarsi subito dopo aver finito la sauna finlandese, la cui vista panoramica è davvero mozzafiato. L'hotel dispone anche di una figura specializzata: il "maestro di sauna".

Ringiovanire a Merano

Sorge sempre in provincia di Bolzano - per la precisione a Merano - il Villa Eden Le-

ading Park Retreat (www.villa-eden.com), dove è possibile seguire un programma antiaging intensivo che assicura risultati in soli 3 giorni, il cui segreto si chiama superossidodismutasi. Tale molecola è infatti tra i più efficaci antiossidanti presenti in natura e i trattamenti che ne prevedono l'uso donano un aspetto radioso.

Una sauna in un igloo

In uno chalet a forma di igloo dei Ledro Mountain Chalets (www.ledromountain-



Villa Eden Leading
Park Retreat



Foto: Alberto Sorinillo

Seehof Nature Retreat



Foto: Irene Farni

Foto: Tiberio Sorinillo