

ti piaci e sei felice  
**Starbene**

# AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

 a cura di **Francesca Pietra**
**VACANZE E WEEKEND**
**Più magra in 3 giorni a Castel Monastero**

L'autunno è una stagione stupenda per apprezzare la pace di Castel Monastero, l'esclusivo resort del Chianti senese formato da un borgo medievale, dove un tempo sorgeva il Monastero dell'Ombrone. Adagiato su queste colline, tra vigneti, boschi di castagni e lunghi filari di cipressi, sorge il centro diretto dal dottor Mosaraf Ali, il nuovo guru della medicina integrata che cura secondo natura i reali d'Inghilterra e vip come Michael Douglas, Donna Karan e Tommy Hilfiger. In questo periodo puoi approfittare di un'interessante opportunità: Castel Monastero ti offre la possibilità di soggiornare per tre notti al costo di due. Per usufruire al massimo delle cure e dei trattamenti messi a punto dal dottor Ali, dimagrendo e disintossicandoti a fondo, puoi abbinare al soggiorno il *Programma dimagrante intensivo* di tre giorni. Comprende la visita medica con analisi della lingua e dell'iride; la valutazione nutrizionale con esame impedenziometrico per misurare la massa magra, la massa grassa e i liquidi intra ed extra cellulari; la dieta persona-



La spiaggia vulcanica di Lanzarote, nell'arcipelago delle Canarie

lizzata, con visite di controllo quotidiane e un programma dimagrante su misura consegnato alle dimissioni. Il programma prevede anche tre sedute di yoga terapeutico; un *Total body scrub* con alfa-idrossiacidi per rinnovare la pelle; due sedute di *LPG Body Massage* in versione medica, utile a debellare la cellulite; un trattamento *Aemotio Lipolitico* (avvolgimento del corpo con mix di fanghi a effetto drenante e riducente); due *massaggi Mamma* (antica tecnica indiana descritta nei testi sacri Atharva Veda) eseguiti da esperti terapeuti secondo il metodo rielaborato dal dottor Ali. Per completare la remise en forme ci sono anche tre sedute di cardiofitness con personal trainer; tre sedute di *Aquae Monasterii*, l'immersione in una piscina calda ad altissima densità salina che, oltre ad avere uno spiccato effetto drenante, permette una completa distensione di tutta la muscolatura; tre percorsi *Acqua*

*Benessere* con sauna finlandese, biosauna, percorso Kneipp, piscina con idromassaggio e docce emozionali.

• **Dove:** a Castelnuovo Berardenga (Siena)

• **Quando:** da novembre ad aprile

• **Costo:** 385 € al giorno in Camera Doppia Superior, comprensiva di prima colazione e accesso alla Spa (la terza notte è in omaggio). Il Programma Dimagrante "Tre giorni" costa 1.500 €.

• **Info:** tel. 0577-570001

• **www.castelmonastero.com**

**Alle Canarie per ritrovare il sole**

L'estate scorsa non sei riuscita ad andare al mare? Oppure adesso che arriva il brutto tempo ti è venuta un'irresistibile voglia di sole? La soluzione c'è e a un prezzo molto vantaggioso. Prenditi una vacanza a novembre. La meta possono essere le isole Canarie: non richiedono lunghi viaggi in aereo e il bel tempo è garantito. Ti consigliamo la selvaggia Lanzarote, "terra del fuoco" con paesaggi bellissimi e l'affascinante parco del Timanfaya, cuore vulcanico dell'isola. L'agenzia viaggi on line Logitravel propone un soggiorno all'Arrecife Gran Hotel, un cinque stelle che si staglia sul parco, nei pressi di una baia molto bella. La struttura, alta e dall'inconfondibile stile architettonico, è diventata un simbolo di Lanzarote.



Castel Monastero è un borgo medievale trasformato in esclusivo resort

**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.

• **Dove:** a Lanzarote (Canarie)

• **Quando:** a novembre

• **Costo:** a partire da 456 € a persona per una settimana di soggiorno (7giorni/6notti) con prima colazione e volo A/R da Roma.

• **Info:** tel. 199/434343 (servizio a pagamento)

• **www.logitravel.it**

**A Riccione per parlare con i delfini**

Il parco Oltremare di Riccione regala grandi emozioni anche d'inverno: a partire dal 12 novembre, nei weekend, puoi far

**INDIRIZZI MODA**

Servizi moda a pag. 159 e 165

Accessorize: 02/874712

Aeros: 030/9362530

Calliope: 0541/301411

Calzedonia: 045/8604111

Camicissima Woman:

[www.camicissima.com](http://www.camicissima.com)

Coir: 041/2398000

Conbipel: 800811099

Dr. Scholl: [www.drescholls.com](http://www.drescholls.com)

Fitflop: [www.fitflop.it](http://www.fitflop.it)

Fullspot: [www.fullspot.it](http://www.fullspot.it)

Geox respira: [www.geox.com](http://www.geox.com)

Gioseppo: [www.gioseppo.com](http://www.gioseppo.com)

Grünland: [www.grunland.it](http://www.grunland.it)

H&M: 02/806841

Lionelle: [www.lionshoes.it](http://www.lionshoes.it)

Lovable: 800903129

Midland: [www.midlandradio.eu](http://www.midlandradio.eu)

Oltre: 800016608

OVS Industry: 041/2398000

Reebok: [www.reebok.com](http://www.reebok.com)

Reish: 081/5108270

Sanagens: [www.sanagens.it](http://www.sanagens.it)

Swissies: [www.swissies.eu](http://www.swissies.eu)

Terranova: 0541/301411

Triumph: [www.triumph.com](http://www.triumph.com)

035/948332

United Colors of Benetton:

0422/519111

Upim (Koan): 800824040

Zara: 02/8180081

