

**NEWS**  
Maura Prianti

# faccio cose vedo gente vado alle terme

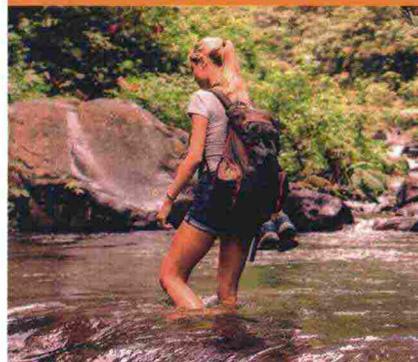
e trovo il **trattamento per me**

Fanghi, acque salsobromoiodiche o sulfuree, ma anche percorsi specifici per tonificare e rassodare glutei, gambe e naturalmente pancia. Gli stabilimenti termali offrono molte soluzioni per modellare la silhouette e ritrovare benessere, non solo fisico. Dopo il lockdown le terme dell'Emilia Romagna hanno riaperto in sicurezza, proponendo nuovi trattamenti e cure, sia per adulti sia per bambini. Per questo è stata redatta la Nuova Guida 2020-2021, che si può richiedere e avere gratuitamente telefonando al **numero verde 800.88.88.50.**



## mi tonifico camminando nell'acqua

Una camminata guidata per scoprire la Valle Anterselva (Alto Adige) e passeggiare anche... nell'acqua dei suoi freschi ruscelli. Per dare una scossa alla circolazione, tonificare i muscoli, ma anche per purificarsi respirando l'aerosol naturale della cascata Klammbach. Per prenotazioni: tel. 0474 496269, [www.kronplatz.com](http://www.kronplatz.com)



## mi faccio gli addominali con l'e-bike

Non pensate alla classica bici elettrica da città. Ad Arabba si usano le e-bike, ma in versione "mountain". Tutti i giorni, escluso il mercoledì, è possibile prenotarsi per un facile tour insieme alle guide di Mtb che permetterà di scoprire gli scorci più panoramici della Valle di Fodom (BI), nel cuore delle Dolomiti. Ma a forza di pedalare la pancia si "asciuga" e ci si può concedere anche la golosa merenda prevista alla fine del giro turistico. Per informazioni: [www.arabba.it](http://www.arabba.it)

## mi depuro con il fiore di Bach **Crab Apple**

Il melo selvatico, Crab Apple, è il fiore per chi ha sempre la sensazione di essere sporco e mai "in ordine". Questo rimedio scoperto dal dottor Edward Bach è utile anche per chi "si fissa" su un proprio difetto fisico, come un addome troppo sporgente o sempre gonfio. Spesso questo problema estetico è molto meno accentuato di come invece lo vive la persona. Prendere 4 gocce di Crab Apple per 4 volte al giorno, aiuta ad accettarsi per come si è e a vedere oltre la... propria pancia.



## mi rilasso

### al festival della **filosofia**

Dal 18 al 20 settembre a Modena, Carpi e Sassuolo si potrà partecipare al festival della filosofia. Un modo divertente per conoscere questa disciplina. È necessario prenotarsi, ma tutti gli incontri e le lezioni sono gratuiti. Un modo per fare un po' di detox mentale. E se lo stress cala, anche l'addome diventa più piatto!

[www.festivalfilosofia.it](http://www.festivalfilosofia.it)