

## MEMO BENESSERE

24 settembre



1-2 ottobre

25 settembre



### OPEN DAY OLISTICO

Elitropia, associazione dedicata alla cultura del massaggio, apre le sue porte a chi vuole conoscere da vicino le tecniche manuali. Sono previsti workshop con insegnanti esperti che ti insegneranno anche una sequenza di massaggio. L'incontro è previsto per sabato 24 settembre a Milano alle ore 15. La partecipazione è libera ma conviene prenotare. Scrivi a [info@elitropia.com](mailto:info@elitropia.com) o chiama il 348-6834555.

**GLUTINE, BYE BYE!** Se sei celiaca, cogli l'occasione per saperne di più: a Roma, il 1° e il 2 ottobre si tiene il Gluten Free Days - Wellness Food Fest, dove troverai approfondimenti scientifici, showcooking con grandi chef, screening diagnostici e molto altro ancora. Al Palazzo delle Fontane (Eur) ingresso 8 €. Info su: [glutenfreeday.it](http://glutenfreeday.it)

25 settembre

### CORRI CONTRO IL TUMORE

Riparte da Milano, il 25 settembre, la Avon Running Tour, una corsa-festa itinerante che si concluderà a Bari, domenica 16 ottobre. Due weekend di puro divertimento (con l'impegno sociale a favore delle donne operate per tumore al seno) dedicata a tutti gli appassionati di questo sport. Info su: [avonrunningtour.it](http://avonrunningtour.it)

**LEZIONE DI PROFUMO** Inizia a Bologna il 25 settembre, a cura di Smell Atelier, il corso Il linguaggio del profumo, che ti condurrà alla scoperta delle fragranze sperimentando nuovi blending sotto la guida di un vero "naso" esperto. Non è richiesta nessuna esperienza pregressa, solo tanta passione per il mondo degli aromi. Iscriviti su: [smellfestival.it](http://smellfestival.it) o telefona al 348-4262301.

**VIAGGIATORI IN FESTA** Se non conosci Asolo (TV), approfitta del weekend dal 23 al 25 settembre, quando uno dei borghi più belli d'Italia ospita il Festival del Viaggiatore. Un evento diffuso che coinvolgerà una ventina di pittoresche location e tanti ospiti, scrittori, registi, attori, musicisti e giornalisti. Guarda il programma su: [festivaldelviaggiatore.com](http://festivaldelviaggiatore.com)

### PER CHI ASPETTA

CamLei di Monza, centro medico dedicato al benessere della donna, organizza i tè della salute, incontri sull'universo femminile. Il primo appuntamento è per le future mamme ("Perché l'attesa sia dolce") e si tiene il 27 settembre, con una ginecologa, una nutrizionista e un'ostetrica. Ingresso libero ma bisogna iscriversi con una mail a [sara.casati@synlab.it](mailto:sara.casati@synlab.it) o chiamando lo 039-2397450.

### CICLAMINI CONTRO LA SCLERODERMIA

Segna sull'agenda domenica 25 settembre: in tante piazze italiane troverai banchetti con ciclamini solidali, una raccolta fondi organizzata dal Gils (Gruppo italiano per la lotta alla sclerodermia) che ogni anno rinnova questo appuntamento colorato e benefico. Per consultare l'elenco delle piazze, vai su: [sclerodermia.net](http://sclerodermia.net) o chiama il numero verde 800-080266.

### TRE GIORNI A PEDALI

Dal 7 al 9 ottobre si tiene, nell'area tra la capitale e i castelli, Granfondo campagnolo Roma: non è solo una gara per agonisti e ciclisti allenati (125 km e 2.025 m di dislivello) ma anche una tre giorni di grande bellezza dedicati a sport, storia, cultura e divertimento, con molte attività per i più piccoli. Info su: [granfondoroma.com](http://granfondoroma.com)



7-9 ottobre

23-25 settembre



di Camilla Ghirardato

14 [www.starbene.it](http://www.starbene.it)

27 settembre

25 settembre

