

corsi LEZIONI E WORKSHOP PER ALLENARE CORPO E MENTE

INNSBRUCK SALE IN VETTA

I professionisti del rockspot di domani si incontreranno a Innsbruck per il Campionato mondiale 2017 di arrampicata sportiva per ragazzi & juniores. Nel suo centro all'avanguardia (Wettklettern) la città austriaca ospiterà la prestigiosa competizione, che anticipa l'evento del prossimo anno. Nel 2018, infatti, si terranno proprio qui nella "Capitale delle Alpi" i Campionati Mondiali di arrampicata. Dal 6 al 16 settembre 2018 i migliori climber del mondo si sfideranno nel nuovo centro di arrampicata, l'Olimpiahalle, una innovativa struttura di 5.500 metri quadri in grado di offrire tutto



ciò che uno sportivo desidera. Una vacanza a Innsbruck è quindi un metodo divertente per avvicinarsi a una disciplina sportiva che non tutti conoscono, e godere di una vacanza tra città e montagna, approfittando del pacchetto City break

che prevede 2 notti con ricca colazione a partire da 159 euro a persona. L'offerta include caffè e fetta di torta nel ristorante Alpenlounge Seegrube situato a 2.000 metri, e la Innsbruck Card per 48h con numerosi vantaggi. **> INFO** office@innsbruck.info, www.innsbruck.info

Mente/FESTIVAL DELLA CREATIVITÀ

La quattordicesima edizione del Festival della Mente, il primo grande evento in Europa dedicato alla creatività, si terrà a Sarzana (La Spezia) dall'1 al 3 settembre. La manifestazione si propone di esplorare, attraverso una quarantina fra incontri, spettacoli e momenti di approfondimento culturale, la nascita e lo sviluppo delle idee e dei processi creativi, toccando anche temi di attualità sociale e scientifica per aiutarci a comprendere meglio la realtà di oggi. Filo conduttore di questa edizione è il concetto di Rete, indagato da letterati, artisti, scienziati, psicologi, filosofi, storici, designer.

> INFO www.festivaldellamente.it

Terme/CINEMA E GUSTO

Le Terme Antica Querciolaia (Siena) festeggiano i sapori della tradizione enogastronomica toscana con la quarta edizione di "Al cinema con gusto alle Terme". Fino al 7 settembre nella splendida cornice delle crete senesi, si potrà godere di una ricca programmazione cinematografica, accompagnata da assaggi golosi e bagni sotto le stelle nelle cinque piscine esterne del parco termale. Da provare!

> INFO www.termeaq.it

Yoga/IMPARA A RESPIRARE

Il respiro: sostegno nella pratica e nella vita. Questo è il nome del Seminario residenziale condotto da Idelma Lavelli, insegnante yoga associata yani, dal 21 al 24 settembre nel Centro olistico "Il Borgo Zen" in Val Taleggio, in provincia di Bergamo. Un luogo ideale per le attività di gruppo dove poter anche organizzare escursioni nella natura. Il corso è aperto a tutti, anche ai meno esperti.

> INFO yogadelma@gmail.com, tel. 333.7953270

L'ALLENAMENTO VA AL MARE



Nella meta privilegiata degli sportivi, a Bibione (Ve) non mancano le occasioni per allenarsi sotto il sole. Dal 15 al 17 settembre la spiaggia del Villaggio Turistico Internazionale ospita Bibione Beach Fitness, la più importante convention italiana dedicata al benessere psico-fisico che si svolge direttamente sul mare. Il programma di quest'edizione propone le discipline più in voga del momento (dal Piloxing alla FitBoxe) e novità del 2017 l'allenamento a passo di danza con balli caraibici, Africa style, Salsa, Afrokuduro e Samba.

> INFO www.bibione.com