

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**MA COME FA UN VESTITO
A COSTARE 7 EURO?**

SORRY DETOX
impara a
chiedere scusa
meno spesso

cosmetici naturali
8 RICETTE
PER LA PELLE

SPECIALE
IN FORMA PER
IL CAMBIO DI STAGIONE

- * *la gym*
- * *la medicina estetica*
- * *gli anticellulite*
- * *i massaggi*

**7 MILIONI DI ITALIANI
FANNO VOLONTARIATO**
e continuano ad
aumentare

Chiara Profili,
17 anni, studentessa di
Bagnoregio (VI).

la prossima
in copertina
**puoi
essere tu**
DONNEVERE.
DONNAMODERNA.
COM

**SPORTIVA
E CHIC**
**LA TUTA
sta bene
anche a te**



€1,50 A MONDADORI

Pubblintermediaria SpA s.p.a. - P.I. 021/00000001000 - Via
Mantova 1, 20121 Milano - Tel. 02/76001 - Fax 02/76002
Spazio Pubblicitario: 02/76003 - Spazio Editoriale: 02/76004
Spazio Abbonamenti: 02/76005 - Spazio Clienti: 02/76006
Spazio Marketing: 02/76007 - Spazio Venditori: 02/76008
Spazio Amministrazione: 02/76009 - Spazio Direzione: 02/76010

Quando prenoti la zipline che collega Albaredo a Bema (So), nella valle del Bitto, chiedi anche una GoPro da fissare al caschetto per filmare il tuo volo.

QUI VIVI UNA VERA AVVENTURA

In volo sopra gli alberi o a bordo di un gommone sul fiume in piena, stare all'aria aperta può essere una grande iniezione di adrenalina. Alla portata di tutti

di ALESSIA COGLIATI scrive a dmliberta@mondadori.it

Giù per le rapide Chi conosce bene il fiume Sesia, in Piemonte, giura che sia il più divertente per il rafting perché offre rapide impegnative ma accessibili a tutti. Per affrontarle basta saper nuotare e seguire le indicazioni della guida. Poi, con pagaia e caschetto cavalchi onde che possono arrivare fino a due metri di altezza. Il percorso di 10 km da Balmuccia a Varallo, in provincia di Vercelli, è un bel mix di emozioni, scorci panoramici e avvistamenti di aironi, falchetti e aquile. Con Sesia Rafting 3 ore costano 50 euro, hai proposte per i bambini dai 7 anni e pacchetti weekend (sesiarafting.it).

Lo trovi anche a: Campo Tures (Bolzano, rafting-club-activ.com), Controne (Salerno, tpescursioni.it), Laino Borgo (Cosenza, laorafting.com).

A 25 metri da terra Ci vogliono equilibrio e nervi saldi per affrontare uno dei 25 percorsi di Cerwood, il parco avventura più grande d'Italia a Cervazzeria Terme di Busana (Reggio Emilia). Tra un albero e l'altro cammini su tronchi e funi, percorri ponti tibetani e nepalesi, sali su scale, altalene e reti sospese da 2 fino a 25 metri da terra. Si va dai tracciati verdi per i bambini (devono essere alti almeno un metro) fino al "percorso impossibile" per arrampicatori coraggiosi. Il prezzo per tre ore parte da 9 euro e dà accesso al bel parco di faggi secolari sull'Appennino Tosco Emiliano (cerwood.it).

Lo trovi anche a: Riparbella (Pisa, ilgiardinosospeso.it), Mazzano Romano (Roma, trejaadventure.it), Buccheri (Siracusa, parcellario.it).

Attaccata a un filo A differenza del lancio con il paracadute e del bungee jumping, la zipline (o carrucola) ti dà davvero la sensazione di volare perché plani a tutta velocità, ma in maniera morbida, sulle cime degli alberi. Puoi provare l'emozione nel parco nazionale delle Orobie dove i paesi di Albaredo per San Marco e Bema (Sondrio) sono collegati da una fune d'acciaio a cui sarai agganciata con lo sguardo rivolto verso prati e boschi. La cosa particolare di questa zipline è che qui, a 360 metri di altezza, puoi fare l'andata e il ritorno (il momento che, passata l'adrenalina iniziale, ti godi di più!). Con Fly Emotion spendi da 44 euro (flyemotion.it).

Lo trovi anche a: San Vigilio di Marebbe (Bolzano, adrenalinextremeadventures.com), San Tomaso Agordino (Belluno, ziplinesantomaso.com), Pietrapertosa (Potenza, volodellangelo.com).

Due regali per la festa della mamma

Cerchi un'idea per trascorrere in famiglia l'8 maggio? Eccone due. Quel giorno, se accompagnate da un bambino, le mamme non pagano l'ingresso a Mirabilandia (mirabilandia.it) e al Gardaland Sea Life Aquarium (gardaland.it). Nel primo si divertono con spettacoli di danza e di magia, nel secondo imparano tutto sui cuccioli del mondo marino.