

**DONNA
MODERNA**

IL MENSILE CHE TI RENDE BELLA LA VITA

INFORMA

E IN PIÙ...
**SPECIALE
SUMMER**

UN CORPO DA STAR

- **PANCIA SEXY** CON LA ZUMBA
(vedi Shakira)
- **LATO B TONICO** CON LO SPINNING
(vedi Elisabetta Canalis)
- **GAMBE LUMINOSE** CON I CETRIOLI
(vedi Angelina Jolie)

DIETA NEWS

OCCHIO AI NEURO DRINK!

30 SÌ E
30 NO

**PER LA TUA
ESTATE**

I gloss sono **In**, i rossetti mat sono **Out**
(copia Amber Rose)

Lo yoga nuda è **In**, lo yoga vestita è **Out**
(copia Jennifer Aniston)

Gli shorts sono **In**, la mini è **Out**
(copia Charlotte Casiraghi)

BELLA COME UNA PRINCIPESSA
I SEGRETI BEAUTY DI **KATE**

Jennifer Lopez
è nata il 24 luglio 1969.
Attrice e cantante,
dal 1997 è sempre nelle
classifiche delle donne
più belle o sexy del
mondo, stilate dalle
riviste internazionali.
Dichiara di essere
alta un metro e 70.

IN ESCLUSIVA
LE CAMPIONESSE
DI VELA
INDOSSANO
I NUOVI
SCICCHISSIMI
COSTUMI
INTERI



NOTTE ROSA CON VISTA MARE

di Sara Zapponi

Parteciperete anche voi alla Notte Rosa? L'edizione 2010 ha richiamato ben 2 milioni di turisti. Che cos'è? È il Capodanno dell'estate e si festeggia per un intero weekend, a partire dal tramonto di venerdì primo luglio, lungo i 110 chilometri della Riviera romagnola: oltre 300 eventi in piazze, spiagge, centri storici, chiese e parchi divertimento. Fil rouge, o meglio, "fil rose" dell'edizione 2011 sarà il tema del sogno e del desiderio. Ma se sarete da quelle parti, cogliete l'occasione anche per "rubare" tutto il benessere che il mare può regalare. Sapete che basta guardarlo per sentirsi meglio? «Al mare il primo beneficio psicofisico deriva dai colori. Secondo la cromoterapia, le loro diverse frequenze d'onda possono correggere squilibri e creare armonia. Il giallo del sole, il blu del cielo e dell'acqua sono in grado di favorire quiete e rilassamento» spiega Sara Cicolani, ideatrice del wellness coaching®.

un metodo che combina numerose discipline per il raggiungimento dell'equilibrio tra corpo e spirito. «Inoltre, l'aria di mare, ricca di iodio, calcio e cloruro di sodio, può donare energia. Tutto questo incrementa i benefici di un eventuale trattamento wellness a cui ci si sottopone». Ecco, quindi, qualche consiglio per chi sarà in Riviera durante la Notte Rosa e, tra un evento e l'altro, si vuole rilassare un po'. Ma non solo, perché le iniziative che vi proponiamo durano tutta l'estate, o quasi.

Meditazione in barca a vela

Dal 15 giugno al 30 agosto gli ospiti della costa romagnola possono uscire in barca a vela all'alba per provare un'esperienza di meditazione unica aspettando il sorgere del sole. Poi, a bordo, una colazione a base di prodotti biologici. Le partenze sono previste dai porti di Rimini e Riccione e l'iniziativa coinvolgerà 18 spiagge e 40 stabilimenti balneari. Per informazioni: 3555419107, www.lespiagge-delbenessere.it

Il Capodanno dell'estate si festeggia sulla Riviera romagnola. Approfittane per ricaricarti. Lo sai che i trattamenti fatti guardando acqua e cielo valgono di più?

Sauna panoramica

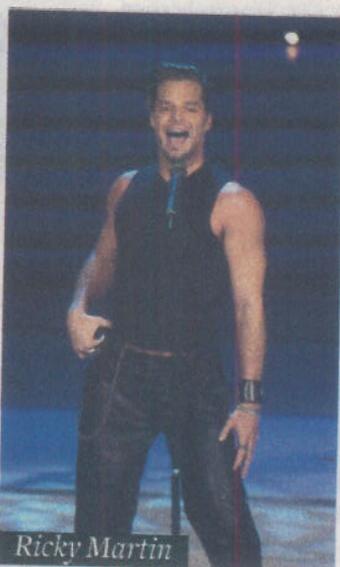
I Feel Good è la speciale Spa a cinque stelle dell'hotel I Suite. Nome perfetto per un centro benessere al sesto piano con due sea view saunas (cabine per la sauna con vista mare), una vasca per la talassoterapia con vetrata a tutt'altezza e una piscina panoramica con idromassaggio e cascate d'acqua. Non mancano i trattamenti specifici corredati da menù personalizzati. Per informazioni: 0541309671, www.i-suite.it

Relax sulla spiaggia

Altra struttura sul mare particolarmente attenta al benessere è il Vistamare a Lido di Savio (Milano Marittima Nord),



Noemi



Ricky Martin



Il concerto di fuochi d'artificio illumina a giorno 110 chilometri di spiaggia

CHE PROGRAMMA RAGAZZE!

I concerti sono sempre i protagonisti della Notte Rosa con tanti big della musica italiana e internazionale. Ve ne citiamo solo alcuni. A Rimini si comincerà venerdì 1° luglio con **Francesco De Gregori**, **Noemi** e **Raphael Gualazzi** (che si esibirà all'alba sulla spiaggia di Rimini Terme), per proseguire sabato 2 con **Teresa Salguero**, voce dei Madreus, e domenica con **Joan as Police Woman**. A Bellaria i **Pooh** proporranno i loro successi venerdì, mentre a Riccione sabato andranno in scena i finalisti dell'edizione 2011 di **Amici** e **Alessandra Amoroso**. **Marco Carta** salirà sul palco lo stesso giorno a Lido delle Nazioni. Per chiudere alla grande domenica 3 a Cattolica, dove farà tappa (l'ultima) il tour di **Ricky Martin**. Ma la Notte Rosa non è solo musica. A Rimini potrete assistere sabato al reading dell'attore **Claudio Santamaria** dedicato a Pasolini. Venerdì a San Mauro Mare si inaugurerà il primo Festival Internazionale di Magia con prestigiatori e prestigiatrici da tutta Europa, mentre a Lido di Volano vi aspettano tante risate con gli **Oblivion** direttamente da Zelig e con il comico **Andrea Roncato**. Sabato sera a Bellaria, la Notte Rosa sarà dedicata ai bambini, con giochi, animazioni, spettacoli e laboratori. Accompagneranno le serate gli immancabili fuochi d'artificio di mezzanotte. Per informazioni: www.lanotterosa.it



Raphael Gualazzi

dove ci si può rilassare nell'area beauty e wellness o nella scenografica piscina sulla spiaggia trattata con sale delle Saline di Cervia. Da non perdere la bio-sauna con vista mare, con cabina a vetrate e comodissimi lettini a tre piazze. Per informazioni: 0544949613, www.vistamaresuite.com

Prima colazione in terrazza

Dopo trent'anni di inattività e un'attenta operazione di restauro, lo storico centro balneare Nettuno torna quello di una volta. La sua terrazza al secondo piano è il luogo ideale per fare il pieno di energie con yogurt biologici alla frutta e al naturale, spremute di arance e pompelmi, frutta fresca di stagione e, per le più golose, torte appena sfornate. Per informazioni: www.ristorantenettunorimini.it ■

QUANTO SPORT ON THE BEACH

Non solo wellness in Romagna, ma anche tanto fitness. Grazie ai Riviera Beach Games, giunti quest'anno alla quarta edizione. Partiti ad aprile, si concluderanno a settembre. Tutte le località della Riviera sono coinvolte. I Giochi propongono le attività regine della spiaggia e chiunque può iscriversi ai tornei: dal beach tennis al beach volley, dal beach soccer, al beach hockey, passando per le sfide di beach basket, beach hockey, fino alla disputa di regate, pedalonghe, gare podistiche, di nuoto e pallanuoto, di ciclismo. Previsti anche appuntamenti legati alle arti marziali, al wellness e attività per i diversamente abili. In programma, tra l'altro, il Mondiale di Beach Tennis (a Marina di Ravenna dal 23 al 31 luglio), la spettacolare Riviera



Beach Run (a Bellaria Igea Marina il 30 luglio), una gara podistica con percorso misto (metà sulla spiaggia e metà su strada), il campionato nazionale di Foot Volley a Cervia (il 6 e 7 agosto) e il Mondiale Fifa di Beach Soccer (a Marina di Ravenna dall'1 all'11 settembre). Informazioni 0 su: www.rivierabeachgames.it

SGP: Olycom