

Bio magazine

N.54 MENSILE - APRILE 2019 - €3,90

BENESSERE

A SCUOLA PER LA SCHIENA

Postura e attività fisica
per migliorare la qualità della vita

ALIMENTAZIONE

LA DIETA PER CONTRASTARE L'OSTEOPOROSI

BELLEZZA

UNA PELLE AL TOP!

I RIMEDI FAI-DA-TE
E GLI ACQUISTI GIUSTI
PER EVITARE IMPERFEZIONI

GRANI
ANTICHI
LA SALUTE
VIEN MANGIANDO

SENTIMENTI
COMBATTERE
LA DEPRESSIONE

GREEN LIFE
CLIMA POSITIVO
A LAVORO

FOCUS ON
BERGAMOTTO

STARE MEGLIO
RELAZIONE TRA
BOCCA E DIABETE

VIAGGI
FILIPPINE

MODA
ORIGINALI
TEXTURE PER LA
PRIMAVERA-ESTATE



LUNASIA EDIZIONI

Prima emissione 25/03/2019

HOME LIVING: L'arte del riciclo per pezzi unici e di design

Con la primavera ormai nel suo pieno splendore, torna la voglia di stare all'aria aperta e concedersi, magari, quel piccolo viaggio tanto atteso. Sia che ami i paesaggi montani sia che preferiate dedicarvi alla scoperta di una città, queste nostre proposte solleticheranno la vostra voglia di vacanza. Preparatevi a partire per luoghi da sogno, dai quali tornerete di sicuro arricchiti di esperienze e bellezza.



Il sole splende, gli occhi si riempiono di meraviglie

Hotel Villa Neri Resort & Spa **Tradizione e amore per il territorio**

Una splendida struttura di lusso ai piedi dell'Etna, che può essere la scelta ideale per chi ricerca una vacanza di altissima qualità, dove riscoprire i piaceri dell'esistenza, a partire dal relax e dall'ottima enogastronomia (grazie al suo ristorante Dodici Fontane, guidato dal giovane chef Elia Russo). Per immergersi nello spirito del luogo non c'è niente di meglio del centro benessere, oasi di pace dove ritrovare energia ed equilibrio interiore grazie alle proposte wellness, da godere anche in coppia. Riapertura dal 5 aprile.



Hotel Villa Neri Resort & Spa
Contrada Arrigo - 95015 Linguaglossa (CT)
www.hotelvillanerietna.com/it

AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld

Un'immersione nella natura

Struttura termale con hotel innovativa e scenografica, nel cuore delle Alpi, che grazie alle sue numerose piscine di acqua termale, esterne ed esterne, fa immergere i suoi ospiti nella natura circostante, nei suoi profumi e suggestioni. Nell'originale SPA 3000, angoli unici di benessere accolgono i villeggianti: la sauna alle erbe alpine, le tisane che profumano di pascolo e di bosco, la tranquilla e silenziosa piscina circondata da pareti ricoperte da muschio.

AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld

Oberlängenfeld 140 - 6444 Längenfeld / Österreich
www.aqua-dome.at



Park Hotel Mignon

Una fuga per ritrovare il sorriso

Un paradiso di privacy e benessere a soli 5 minuti a piedi dal centro di Merano ma immerso in un grande parco rigoglioso di fiori e piante. Fiore all'occhiello, la meravigliosa Spa, 2000 mq dedicati alla cura di sé: dai bagni e i massaggi total body che sfruttano le proprietà dei prodotti di montagna - miele, fieno, erbe alpine, mele, uva, oli essenziali, arnica, pino - per detossinare, purificare, modellare, sciogliere le tensioni e alleviare i dolori, ai programmi wellness & beauty personalizzati per ritrovare l'armonia interiore, il sorriso e la forma fisica.

Park Hotel Mignon

Via K. Grabmayr 5 - 39012 Merano
www.hotelmignon.com/it

Aleph Rome Hotel

Il benessere anche in città

Programma di remise en forme e di ri-equilibrio fisico e spirito nell'elegante struttura a pochi passi dal centro storico della Capitale. Si parte con la Healthy Breakfast, con tanti frutti rossi e yogurt bianco, avocado, molti semi, verdura e lo speciale miele, prodotto nella riserva naturale di Monterano. Si prosegue nella Spa, il luogo ideale per rilassare il corpo e coccolare la mente. Si prosegue con l'aperitivo e l'"healthy" cocktail a base di Karkadé. Si conclude in bellezza, con i piatti light elaborati dell'executive chef Oriana Tirabassi.

Aleph Rome Hotel

Via di San Basilio 15 - 00187 Roma
www.alephrome.com

