ANNO 1 | N.1 2014
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



summer camp
scopriamo
il teatro!

design
per i piccoli
SHOPPING NEI
MIGLIORI
STORE MILANESI

nutriemoZione
FORMA
FISICA AL TOP

food
MANGIAMO FUORI
CON I BIMBI

moda mare
ACQUISTI IN CITTÀ
TUTTI GLI INDIRIZZI

A MILANO C'E' UNA FANTASTICA NOVITA' ESTIVA



KIDS ACADEMY

IL TEATRO SI IMPARA DA PICCOLI ;)

SUMMER CAMPUS GIUGNO & LUGLIO 2014 5 - 10 ANNI

25 POSTI SETTIMANALI

ISCRIVETE SUBITO I VOSTRI BIMBI

TEL.02-00640856

BARCLAYS TEATRO NAZIONALE

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia





Da sinistra, Valentina Valente con Agata,
Laura Della Badia con Valerio.
Per Valentina e Laura, total look Liu Jo Jeans.
Agata veste Simonetta
e Valerio Simonetta Tiny.

P.S. Mancava all'appello Lorenzo,
il fratellino di Agata, a casa con la febbre!

Foto: Gabriele Lopez
Make up: Rossella Nitti

pronti, partenZa... via!

Creiamo una rivista che ci piace e che può essere utile, stimolante e ricca di idee? Ecco! Volevamo un bel progetto, che ci appassionasse così tanto, da spingerci in una nuova avventura editoriale. Così è nata Milano MOMS, con un messaggio su whatsapp in un sabato di gennaio, mentre il nuovo anno si apriva davanti a noi ed eravamo alla ricerca di nuova energia. Forse di una sfida! Da quel "facciamo una free press per le mamme di Milano?" sono trascorsi solo pochi mesi ed eccoci qui con il primo numero.

Ci presentiamo. Laura e Valentina: siamo (anche) due mamme, ma prima di diventarlo eravamo "solo" due giornaliste. Ex redattrici, oggi ci occupiamo di comunicazione ma amiamo così tanto le riviste che ne abbiamo voluta una tutta nostra. Senza mettere da parte quello che abbiamo fatto finora (e che continuiamo a fare) abbiamo deciso di intraprendere questa nuova avventura.

Ora parliamo di Milano MOMS. È un free magazine. Nasce con un obiettivo ben preciso: fornire alle mamme che vivono e lavorano a Milano non solo una guida utile ma anche un "luogo" in cui ritrovarsi, una rivista in cui identificare esperienze, aspirazioni, bisogni dell'essere mamme e donne a Milano.

Curiosità e suggerimenti per vivere la città al meglio con i propri figli (ma anche in coppia e con le amiche) e poi le storie: da leggere e da raccontare, portando in primo piano iniziative inedite.

Tante rubriche, pensate per ogni esigenza, dal corso pre parto al design per la cameretta, dalle feste di compleanno alla scuola. **Tutto, sempre e solo a Milano.**

Infine, vogliamo dirvi perché abbiamo scelto la carta, in un momento in cui l'informazione sembra muoversi solo su tablet e smartphone. Perché dopo giornate trascorse davanti al computer, la carta è più rilassante (e meno dispersiva). Perché puoi strappare un foglio e tenerlo come promemoria. Perché è leggera, puoi portarla in borsa e leggerla non appena hai un minuto libero.

BUONA LETTURA!



GIOCHIAMO E DIVERTIAMOCI!

INGLESE / LABORATORI / FESTE / NIDO
PSICOMOTRICITÀ / MASSAGGIO INFANTILE
MUSICA / CUCINA / TEATRO

VIA ROSSETTI 17 - 20145 MILANO
Tel. 02.36735480
info@peekaboomilano.it
www.peekaboomilano.it

Francesca +39 335.57.20.628
Laura +39 334.88.92.676

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

SOMMARIO



















6 **MOMS STORIES**
Paola Noè - L'arte contemporanea? Insegniamola ai bambini

8 **FOCUS**
Maria Makarovic - Scopriamo la "Nutriemozione"

INSIDE THE CITY

12 **FACCIAMO FESTA**
È di scena la fantasia!

14 **MANGIAMO FUORI! *BIMBI***
Ratanà. Evviva, c'è il giardino!

16 **MANGIAMO FUORI! *MAMME***
Mint Garden Café. Tra i fiori gustando delizie

18 **FOOD & CO**

20 **WE FEEL GOOD**
Wellness? Personalizzato e a domicilio

22 **LET'S MOVE**
Gonzaga Sport Club. Al via le attività!

24 **WE LEARN**
Bes School. Il bilinguismo: un ponte verso il futuro

26 **TO DO! *BIMBI***
Il teatro? Un campus estivo!

27 **TO DO! *MAMME***
Foto che passione!

28 **9 MESI**
Mammamondo. Dal corso pre parto al baby shower

W IL DESIGN

34 **FOR KIDS**
Tutti seduti!

36 **INTERIOR**
I consigli di Andrea Castrignano Colori e Wallpaper!

MODA

40 BIMBI **MARE**
Per giocare sotto il sole

42 MAMME **MARE**
Multicolor mamma e bimba

OUTSIDE THE CITY

46 **GITA FUORI PORTA**
Weekend nella natura! Agriturismo L'Airone

milano MOMS
IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

Puoi scaricare la rivista in pdf sul sito www.milanomoms.it

Milano MOMS è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 171 del 14-05-2014
Luogo di Pubblicazione: Milano
Periodicità: bimestrale

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

Direzione editoriale
VALENTINA VALENTE
v.valente@milanomoms.it
LAURA DELLA BADIA
l.dellabadia@milanomoms.it

Redazione
redazione@milanomoms.it

Progetto grafico e direzione artistica
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Marketing e Pubblicità
CRISTINA TRESOLDI
348.5644584
c.tresoldi@milanomoms.it

Foto
Getty Images, Fotolia

Illustrazioni
Alessandra Scandella

Proprietario ed editore
VALENTINA VALENTE
Via Settembrini,17 Milano

Stampa
GI.RONCHI
via Guido Rossa, 39
20863 Concorezzo MB

Distribuzione
Promos Comunicazione
Via Tertulliano, 70
20137 Milano

Milano MOMS
è una free press distribuita in ludoteche, scuole, teatri, centri medici, centri sportivi, negozi e locali selezionati a Milano.
Per l'elenco completo contattaci.



L'ARTE CONTEMPORANEA? INSEGNIAMOLA AI BAMBINI

di Laura Della Badia

Incontro Paola nel suo studio-store in via Gian Battista Vico. È un posto magico, piccolo ma pieno di idee, oggetti, elementi di arredo e opere d'arte che sbucano da ogni angolo. Un luogo intimo in cui ci si può perdere, correndo dietro la fantasia. Questo mondo rispecchia pienamente la creatività e il brio di Paola Noè che si è sempre occupata di arte contemporanea, lavorando nelle redazioni di Tema Celeste e Flash Art. Poi nel 2006 è arrivata la sua prima figlia. Un evento che le ha aperto anche uno sguardo nuovo sull'arte contemporanea. Così è nata Unduetrestella.

Ci racconti come nasce Unduetrestella e perché?

L'arte contemporanea è stata sempre il mio lavoro e la mia passione. Poi nel 2006 è arrivata Carlotta, la mia prima bambina, e naturalmente le mie abitudini sono cambiate. Ho iniziato a vedere con occhio diverso l'arte contemporanea. Notavo una sorta di "inutilità" di quest'arte rispetto al mondo dei bambini ma sentivo che un punto di contatto poteva nascere.

Mi sono detta: dobbiamo insegnare ai bambini a guardare l'arte, così come insegniamo loro a osservare il mondo che ci circonda, così come li abituiamo a guardare fuori dalla finestra o dentro la tv.

Un progetto ambizioso, una sfida! Cosa fa allora Unduetrestella?

Il primo progetto è stato "Piccole opere d'arte per Piccoli": ho chiesto a diversi artisti di pensare un'opera d'arte per bambini. Ho detto loro: cosa metteresti nella camera di un bambino? Così è nata una raccolta di idee e proposte che poi prendono forma e che continua ancora oggi. Molti dei progetti sono visibili sul mio sito unduetrestellababy.com. È una ricerca in divenire.

Poi ci sono i laboratori di arte contemporanea, che organizzo per istituzioni e fondazioni. Si basano sull'ascolto dei bambini che, dopo la visita della mostra e la spiegazione, vengono stimolati a parlarne e dare un'interpretazione. Credo che alcune espressioni di arte contemporanea presuppongano un grado zero di sovrastrutture e preconcetti per essere

COSA PUÒ OFFRIRE L'ARTE CONTEMPORANEA AI BAMBINI?

Ha il potere di far sorgere delle domande, insegna a capire che può esserci un senso dietro le cose. Insegna ad interpretare il mondo e ad aver fiducia nelle proprie idee.
Il nome Unduetrestella vuole alludere ad una specie di gioco che, passo dopo passo, ci fa crescere.

PAOLA NOÈ, COMASCA DI NASCITA, SI È TRASFERITA A MILANO DOPO L'UNIVERSITÀ, QUANDO HA INIZIATO A LAVORARE IN UNA GALLERIA D'ARTE. È MAMMA DI CARLOTTA, 8 ANNI, E AMALIA, 7. NEL 2008 HA FONDATO A MILANO **UNDUETRESTELLA** ARTE, DESIGN, FOOD PER BAMBINI VIA GIAN BATTISTA VICO, 1





guardate e ascoltate. I bambini possiedono questo grado zero che consente una lettura unica dell'opera d'arte. Nei miei laboratori, amo definire i bambini piccoli critici d'arte.
Poi c'è il design per i piccoli: un'attività di consulenza per arredare le camere dei bambini ma anche per allestire spazi pubblici e privati. Lo store è l'ultimo nato: uno spazio in cui presento tutti i prodotti e gli oggetti legati al mondo del bambino, che cerco e scopro in giro per il mondo.

Tutto, quindi, al servizio dei piccoli. Inevitabile che la tua vita professionale si incrociasse, in questo percorso, con quella di mamma.

È proprio da questo legame che è nata Undetrestella, in uno scambio reciproco, con nuove idee. Il food, per esempio. Dopo ore ed ore trascorse con Amalia, davanti a un piatto di pappa da mangiare, ho pensato di associare ad ogni piatto un libro e quindi una storia. Così è nato Dinner is ready: una collezione di immagini, ciascuna associata ad un menù per bambini. Una storia per ogni piatto.

Parliamo di Milano? Da donna e da madre cosa apprezzi e cosa miglioreresti di questa città?

Ce la facciamo spesso questa domanda. In certi momenti Milano mi fa arrabbiare per la sua superficialità nei confronti dei bambini. Poi mi basta incrociare un portone aperto in una via del centro, intravedere i fenicotteri in via Cappuccini, trovare la mostra di Bruno Munari al Museo del Novecento e sono felice di essere qui.

I miei momenti

LA COLAZIONE LA DOMENICA MATTINA:
il caffè a letto portato da mio marito su un vassoietto di legno, lo stesso di sempre, e poi i biscotti fatti in casa con le bambine.

LA GITA FUORIPORTA:
a Magreglio dove c'è una casa-rifugio della mia famiglia. Sono cresciuta un po' lì.

IL TEMPO LIBERO:
con le mie figlie, imparando a non fare niente. Loro dicono che è facilissimo perché lo dice la parola stessa: niente. Penso invece che sia difficilissimo.

arte in cameretta





laboratori d'arte



fiabe con menu'



SCOPRIAMO LA "NUTRIEMOZIONE"

DUE CHIACCHIERE CON MARIA MAKAROVIC PER UNA FORMA FISICA AL TOP

di Valentina Valente

Lo studio di Maria Makarovic si potrebbe definire un po' come un "porto sicuro", un posto dove approdare quando ci accorgiamo di aver bisogno di riconquistare un benessere fisico ed emotivo, perduto nei meandri della vita di tutti i giorni, spesso frenetica. Maria è medico specializzato in scienza dell'alimentazione, e segue con successo, da anni, problemi legati al sovrappeso, con un approccio, però, che va oltre il semplice calcolo delle calorie e dei chili, a favore di un'idea globale di benessere, fisico, emotivo, psicologico.

Maria segue molte donne e, naturalmente molte mamme (ma anche numerosi papà!), aiutandole a ritrovare la forma fisica desiderata, studiando, per ognuna, dei programmi molto personalizzati, facili e con obiettivi realistici, limitando il sacrificio e correlandolo alle giuste aspettative.

Nel suo studio, poi, propone delle terapie coadiuvanti, per il trattamento di inestetismi legati a cellulite, smagliature, adiposità localizzate, per ogni fascia di età e per diverse situazioni. La sua passione per la materia la porta ad aggiornarsi di continuo, per scoprire ogni anno nuove tecnologie, che lei sperimenta meticolosamente prima di sottoporre all'attenzione delle sue pazienti.

Maria è mamma di Lucrezia, 15 anni, è autrice di diverse pubblicazioni sul tema e organizza seminari riguardo al cibo e le emozioni. L'abbiamo incontrata per conoscerla meglio.

Hai organizzato un convegno sulla "Nutriemozione" per le tue pazienti. Di cosa si tratta?

Mi piace seguire le mie pazienti offrendo loro non solo delle soluzioni dal punto di vista della dietologia ma dando loro anche degli strumenti che, agendo sulla psicologia e sulla fascia emotiva, le aiutino a raggiungere i loro risultati, e soprattutto a mantenerli nel tempo.

Il convegno sulla Nutriemozione che ho organizzato quest'anno a marzo è stato un percorso per consolidare, mantenere

e motivarsi a raggiungere una forma fisica a 360 gradi.
Nella prima parte dell'incontro ho voluto spiegare alcuni concetti basilari da conoscere sui cibi, sul metabolismo, e in generale sul comportamento alimentare sano da adottare come regola di vita.
Nella seconda parte invece ho proposto una serie di esercizi, in collaborazione con Massimo Cavalieri, trainer in PNL, Programmazione Neurolinguistica, per far capire quanto sia importante il saper gestire le proprie emozioni, in relazione al comportamento nei confronti del cibo. Questi metodi aiutano ad avere una maggiore consapevolezza di sé, ad abbandonare lo stress e a focalizzarsi sugli obiettivi da raggiungere, sia dal punto di vista del peso che della forma fisica e del benessere.

Molte mamme si rivolgono a te nel post gravidanza. Quali consigli puoi dare per affrontare questo delicato periodo?
Innanzitutto ascolto sempre molto le mie pazienti, per capire bene le loro esigenze e i motivi che possono spingerle ad una alimentazione sbagliata. Uno psicologo mi ha paragonata ad una chioccia che vuol proteggere tutti… Ebbene mi piace che i miei pazienti escano dalle mie visite con un sorriso.
Il post gravidanza è un periodo molto delicato, in cui la mamma deve riorganizzare la sua vita in modo totale. Quando inizia ad abituarsi ai nuovi ritmi, può pensare di nuovo a se stessa e a rimettersi in forma.
Se si allatta al seno occorrono circa 600 calorie in più al giorno, per cui si può seguire un regime alimentare studiato dal dietologo, che valuterà il metabolismo e le esigenze del neonato: si potranno perdere cica 500 - 800 grammi alla settimana senza fatica e senza che ne risenta l'allattamento. Inoltre, nel post gravidanza, rimane del grasso sottocutaneo nella zona addominale. Questo non risponde alla dieta, per cui, finito l'allattamento, si può fare una volta alla settimana una seduta di mesoterapia, che aiuta molto.
Chi non allatta, invece, può iniziare una dieta equilibrata, in modo da perdere un chilo alla settimana e con l'aiuto della mesoterapia debellare i cuscinetti di grasso localizzato.



GLI ULTIMI LIBRI
DELLA DOTTORESSA MAKAROVIC,
EDITI DA MONDADORI

MARIA MAKAROVIC
MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA
IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
A MILANO, VIA PANCALDO 8,
TEL. 026554927,
INFO@MAKAROVIC.IT,
WWW.MAKAROVIC.IT

Qualche esempio di cibo adatto?
In questo periodo si può avvertire più facilmente la stanchezza e la malinconia.



Queste si possono combattere anche con alcuni cibi che contengono triptofano, un precursore della serotonina, un ormone che combatte la malinconia, l'ansia e la fame compulsiva. Quindi si possono introdurre il riso, l'orzo, il farro, la quinoa (ricco anche di proteine), il pesce, le uova e la carne.
Non bisogna dimenticare di assumere alimenti ricchi di ferro come il radicchio verde, i legumi, la carne e il pesce, per combattere l'anemia e quindi la stanchezza.
Il calcio per chi allatta è importante per cui i formaggi come crescenza e ricotta vanno molto bene, due cucchiai di parmigiano al giorno e uno yogurt per una dose sufficiente. Ma si trova anche nella lattuga, nei broccoli e nelle sardine.
Assolutamente vietate le diete con solo proteine perché danno nausea, calcoli, crampi e stanchezza. Cercate di consumare tre frutti e due porzioni di verdura al giorno per le vitamine e i minerali. Bevete almeno due litri di acqua al giorno.

Che tipo di mamma ti definiresti?

Sono una mamma con le "antenne psicologiche" sempre attive, perché ogni età ha i suoi bisogni. Cerco di non essere invadente ma di ascoltare molto e di indirizzare in modo corretto. Tengo molto all'istruzione, all'educazione al rispetto dei valori umani. Adesso mia figlia è adolescente…il carattere cambia, ci si sente grandi si incomincia ad essere autonomi. E' un modo di crescere e cambiare anche per noi genitori. Ma bisogna tenere 10.000 sensori accesi, ascoltare e rispettare i loro tempi.

Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano
tel. 02. 58 32 50 28 | alt@trombosi.org | www.trombosi.org

Con il tuo **5x1000 ad ALT** aiuti la Ricerca contro la Trombosi e salvi **200.000 persone ogni anno.**

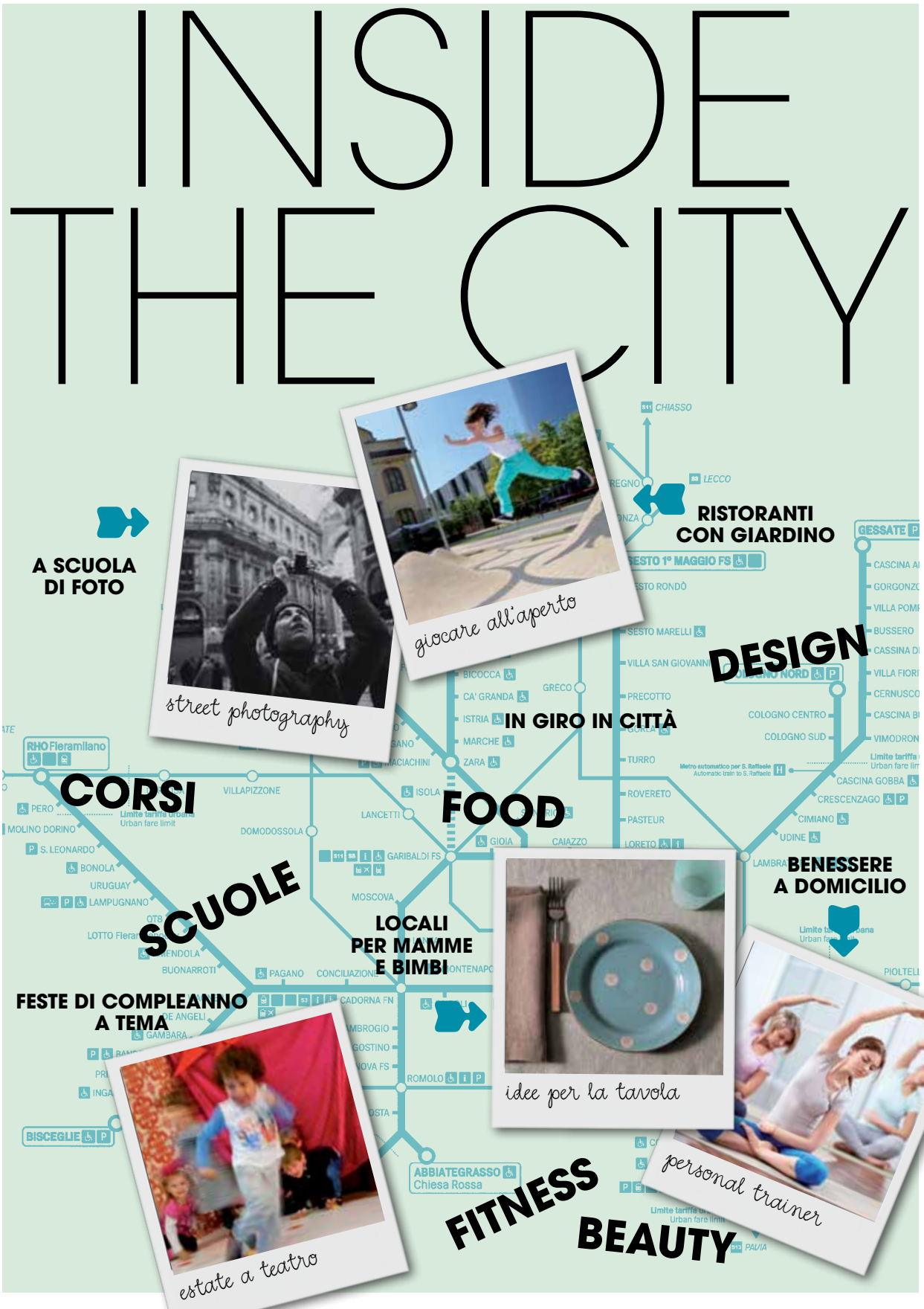


Per destinare ad ALT il **5x1000** con la prossima dichiarazione dei redditi, inserisci questo codice fiscale e la tua firma nel primo riquadro a sinistra, nell'area a **sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative.**

Una dichiarazione per la vita.

Per destinare il 5x1000 ad ALT Onlus:
CODICE FISCALE
970 526 801 50

INSIDE THE CITY





È DI SCENA LA FANTASIA!

CIAO TATA: MAGICHE SCENOGRAFIE PER UNA FESTA DI COMPLEANNO DA RICORDARE





Se volete una festa di compleanno diversa e davvero coinvolgente, allora Ciao Tata è il posto giusto. Qui la **fantasia** e la **creatività** la fanno da padrona, offrendo ai bambini un contesto speciale che li avvolge in atmosfere magiche, studiate ad hoc per il loro divertimento.

Idee e scenografie nascono tutte dalla mente di Alexy Gonzales, fondatrice di Ciao Tata, imprenditrice con un background di formazione nel mondo del teatro infantile e una specializzazione come Visual designer. Ecco perché ogni **festa a tema** propone ai bambini dei personaggi unici, scenografie tutte realizzate a mano nel laboratorio della ludoteca, coreografie per ogni brano musicale, costumi delle animatrici, accessori, personaggi e decorazioni.

Il personale è qualificato e competente, ragazze preparate, carismatiche, che sanno come relazionarsi con i bambini. I temi tra cui scegliere sono "Principesse", "Pirati", "Cowboy e indiani", "Pulcini" e, di recente, si sono aggiunti "Supereroi" e "Disco", per i più grandi.

Così, durante la festa a tema Principesse, può accadere che il **bellissimo unicorno "Wonter"** o la fidanzata "Lola" entrino di sorpresa e intrattengano i bambini, o una magica carrozza rosa faccia il suo ingresso trionfale in sala. E che dire della piccola giraffa Caterina, per animare le feste dei più piccini…? Poi c'è Alex l'elfo, Pedro il gallo ballerino, Geffo il gufo racconta storie, Caramello il cammello e Nicò la renna bebè… ogni dettaglio è stato studiato con cura per rendere questo momento gioioso ma anche diverso dai personaggi stereotipati che siamo abituati a vedere in tv. Atmosfere anche un po' d'altri tempi, che prediligono il colore, la manualità e la componente artistica.

"Per noi" dice Alexy "è fondamentale che i bambini si divertano davvero e in sicurezza. Per questo tutte le nostre scenografie sono in polistirolo, molto colorate e leggere, a prova di bambino".

Queste feste, che sono adatte a bimbi da 0 a 10 anni, offrono poi alle mamme un **pacchetto completo**: il prezzo competitivo (da €350 per 20 Bambini) comprende il monitoraggio per tutta la durata della festa, l'animazione con quattro ragazze dello staff fisso di Ciao Tata, piattini, tovagliolini e posate, cibo e bevande per i bambini e, su richiesta, una sala aggiuntiva per le chiacchiere delle mamme durante la festa. Bisogna quindi solo pensare alla torta (ma Ciao Tata saprà darvi degli ottimi consigli anche per questo!).

La personalizzazione è consentita, infatti Ciao Tata prima delle feste incontra sempre i piccoli, per creare un primo approccio con i festeggiati, farli sentire importanti attraverso un sano protagonismo, scoprire i loro gusti, ed è aperta a richieste particolari per cercare di esaudire al meglio i desideri di mamme e piccoli, ad esempio decorazioni speciali per i tavoli e la saletta buffet.

"Le nostre feste sono curate nei minimi particolari… ecco perché sono sempre un successo, i bambini si divertono tantissimo e le mamme sono tranquille e soddisfatte", aggiunge Alexy.

Non resta che provare, allora!

CIAO TATA
VIA LODOVICO SETTALA,59
WWW.CIAOTATA.IT

Cosa facciamo d'estate?

Informatevi sui campus!!
Se siete a Milano a luglio
o anche ad agosto, c'è chi può
prendersi cura dei vostri piccoli
con un programma
di **laboratori e di animazione molto creativi**, dalla mattina
fino al pomeriggio!



Biscotti, biscotti e biscotti!

Una varietà infinita di biscotti buoni da mangiari e belli da vedere, adatti ad ogni tipo di occasione. Montati sul bastoncino in legno, questi frollini creati da Cucinamando, possono essere ordinati su disegno personalizzato, o si può scegliere tra tantissime idee già disponibili. Possono anche essere usati per decorare la torta di compleanno!

DA **CUCINAMANDO**, IN VIALE PIAVE 12

QUICKPARTY! PIRATI E PRINCIPESSE… IN UN BOX!

È la soluzione, facile e veloce, per organizzare una festa a tema: "Quickparty" contiene tutte le decorazioni necessarie per allestire la festa (corona per il festeggiato, bandierine, etichette per le bottiglie, sacchetti per le caramelle, segnapanini, mascherine per gli invitati, idee gioco e molto altro). Per ora i temi disponibili sono Pirati e Principesse. Ogni elemento contenuto nel box è pratico e facile da preparare, dagli adesivi per scrivere i nomi degli invitati sui bicchieri ai comodi sacchetti per patatine o pop corn. Sul sito www.quickparty.it è inoltre possibile scaricare gratuitamente gli inviti per la festa e tante originali idee gioco.

25 EURO A KIT.
DA **LE CIVETTE SUL COMÒ**
VIA VANNUCCI, 2.



dite cheeese!



Che bello fotografare gli amici durante la festa, e poter regalare subito una foto ricordo! Lo puoi fare con la *Instax mini*, la toy cam di *Fujifilm*, l'istantanea dal design accattivante e divertente... perfetta anche per i bambini e i ragazzi (gli adolescenti la adoreranno). Originale idea regalo!

84,90 EURO
DA
QUICK PHOTO CENTER, VIA LAZZARETTO ANG. VIALE TUNISIA
IL FOTOAMATORE MILANO, PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 4
CENTRO FOTO CINE SRL, VIA STRADIVARI, 4



RATANÀ
EVVIVA, C'È IL GIARDINO!

Trovare un ristorante con giardino, a Milano, è un'impresa impegnativa e a volte deludente. Arrivare al Ratanà significa, invece, innanzitutto percorrere l'ampio giardino che fa da "ingresso" al ristorante, ospitato in una palazzina dei primi del Novecento, un tempo parte delle prime ferrovie di Milano.
Ci siamo stati, a pranzo, in una bellissima domenica di maggio, piacevolmente accarezzati dal sole, soprattutto quando, nel pomeriggio, ci siamo rilassati sulle panchine mentre i bambini giocavano nel parco attrezzato.
Ecco un importante valore aggiunto per un ristorante family friendly: lo spazio esterno. Ma non è tutto: mentre noi gustavamo i piatti della cucina lombarda, rivisitata dallo chef Cesare Battisti, i bambini erano intrattenuti dalla tata, al tavolo accanto al nostro. Per i più piccoli ci sono i seggioloni, e i bagni sono attrezzati con fasciatoio, salviettine e pannolini.
Il menù bimbi? Solo cibo sano e bevande biologiche non gasate. La cucina ha alcune caratteristiche precise: culto della materia prima, selezionata rigorosamente in base alla stagionalità e reperibilità su territorio; preparazioni semplificate quanto a numero degli ingredienti ed esaltate invece da un gusto pulito e dalla cura della presentazione. La location è disponibile anche per piccoli ricevimenti pomeridiani con il supporto di animatori qualificati.

IN BREVE

Dove: in via De Castillia 28, al centro dell'avveniristico quartiere Garibaldi Porta Nuova. www.ratana.it

Il nome: ispirato al "pret de Ratanà", prete-guaritore vissuto nella prima metà del Novecento; curava con le erbe coltivate in giardino e visse in quello che allora era il malfamato quartiere dell'Isola-Porta Garibaldi, dove i genitori gestivano un'osteria.

Family Friendly perché: Menù bambini, a pranzo nel weekend (15 euro) – fasciatoio con salviettine e pannolini – giardino attrezzato con giochi – servizio intrattenimento con tata

Ci siamo stati: in un'assolata domenica di maggio; il giardino attrezzato era pieno di bambini!

Nei dintorni: una piacevole passeggiata nel nuovo quartiere Garibaldi Porta Nuova, per ammirare Il Bosco Verticale, il grattacielo Unicredit, la nuova Sede della Regione Lombardia

Chiusura: sabato a pranzo e lunedì, da ottobre a maggio; sabato a pranzo e domenica, da giugno a settembre





L'INTERNO

Dalle linee pulite e contemporanee, conserva però memoria del passato, con la scelta del metallo grigio antracite per la boiserie e per gli arredi. Un'imponente enoteca a vista è stata pensata come fondale scenico per l'intero ristorante. Lunghe lampade a braccio mobile rendono possibile la modulazione della luce, anche a cura dei clienti.



MARSHMALLOW KiDS

play and dance



PARCO GIOCHI al coperto per bambini

BIRTHDAY PARTY

300 MQ tra gonfiabile, multiattività, playground e baby area per far divertire anche i più piccini.

GIOCARE, divertirsi, saltare, rotolarsi, scivolare, arrampicarsi e tanto altro in totale sicurezza tra le morbidità dei nostri "marshmallow".



Parcheggio convenzionato Via Bertini 10

Milano, Via Signorelli 9
www.marshmallowkids.it
tel 02.23167155



MINT GARDEN CAFÉ
TRA I FIORI GUSTANDO DELIZIE

SILVIA IAIA

La sensazione è quella di entrare in un giardino fiorito perché l'**odore dei fiori** freschi e delle piante è avvolgente e subito rigenerante. Quello che, pochi mesi fa, era uno splendido negozio di piante grasse, è diventato oggi un bistrot, dove l'elemento verde è rimasto il leit motiv.
Concepito come spazio per rilassarsi e godere dei piaceri di una buona cucina, questo bistrot è arredato in stile minimal; il ferro battuto dei tavolini e delle sedie richiama volutamente l'**idea di una serra**. Un'ampia cancellata separa, ma non esclude dalla vista, il punto vendita ancora dedicato alle piante e alle composizioni floreali.
Per una cena romantica, un pranzo di lavoro o con le amiche, questo locale offre una atmosfera tranquilla, lontana dai rumori (la musica c'è ma è soffusa) e la varietà dei menù proposti è davvero stuzzicante con una lista dei vini molto assortita. Punto forte le tartare: di tonno, salmone e pesce spada, ma anche, per gli amanti della carne, di Fassona. Il menù è ispirato alla cucina italiana e in genere mediterranea, con un tocco di richiamo alla tradizione francese, soprattutto nei dolci. Qui si possono assaggiare dei **buonissimi "canelès"** con salsa di cannella, dolcetti tipici di Bordeax, dal profumo di vaniglia, o scoprire la "trip cake", una versione nostrana e straordinaria del cheesecake americano.
Mint Garden Café non si ferma mai, o quasi, qui si può mangiare a tutte le ore, dalla colazione ad una tarda cena; solo il lunedì sera chiude "presto", alle 22.00, mentre il giovedì e la domenica alle 24.00. Venerdì e sabato, Mint vi accoglie fino all'**una del mattino**, ideale per un dopocinema o teatro.
Il wi-fi? È open e gratuito, così ci si può fermare anche per un caffè e un dolcetto consultando le mail dal proprio pc o tablet, tra un appuntamento di lavoro e l'altro. Mint Garden Café organizza eventi di ogni tipo, su richiesta, coniugando la passione per le decorazioni floreali con il servizio food.



RAFFAELLA ISIDORI



Mint Garden Café ha pensato anche ai bambini...

Agli ospiti più piccoli, offre menù adeguati e splendide merende! I cani sono sempre accolti con affetto e un biscotto



SILVIA IAIA



VIA FELICE CASATI 12 (ANG. VIA LECCO).
WWW.MINTGARDENCAFE.IT

GEDEBE

Made in Italy



www.gedebe.it

ADVERTISING | GAIA AVALLONE



da provare!

BACCHETTEFORCHETTE!

È il servizio che consente di **ricevere a casa, in ufficio o dove preferisci**, pranzi e cene preparati da alcuni dei ristoranti più conosciuti della città. Bacchetteforchette punta sulla qualità, a partire dalla selezione dei ristoranti partner all'espletamento del servizio. Ogni consegna infatti viene fatta separando caldo e freddo, avviene entro un'ora dall'ordine e non è necessaria una prenotazione anticipata: un vantaggio per chi torna a casa tardi e si trova il frigorifero vuoto, oppure per chi, come le neo mamme, fa fatica ad organizzarsi o deve farlo all'ultimo momento!

SCONTO SPECIALE DEL 10% PER LE LETTRICI DI MILANO MOMS!
VALIDO FINO AL 31 LUGLIO 2014

COME?
Su **www.bacchetteforchette.it**
basta inserire e attivare nell'apposito campo, in fase di conferma ordine, il seguente
BF Code: MILANOMOMS

l'idea

UNA CENA O UN EVENTO SPECIALE?

Scegli la **Kook Sharing Experience**! Hai un'occasione importante da festeggiare, ma non puoi invitare a casa amici, parenti o colleghi? C'è una casa pronta per voi, anzi tre. È il concept di PRESSO, Kook Sharing Experience®, il primo locale al mondo progettato e arredato come la casa che sogni, a tua disposizione per il tempo che vuoi. 350 metri quadri, tre cucine e tre living di lusso, con tutto il necessario per passare il tuo tempo fuori casa come se fossi a casa tua. Non è un ristorante, non è uno showroom, non è un cinema, è uno spazio che si adatta allo stile di vita di chi lo sceglie.

Scopri tutto su www.presso.it
Via Paolo Sarpi 60





tea time

ALLEGRIA!

Simpatica la **teiera decorata** con un piccolo uccellino per dare un tocco di vivacità al the del pomeriggio, da abbinare ai **coloratissimi tovagliolini**, che piaceranno anche ai piccoli per la loro merenda. Li trovi a 7 e 2 euro.

Da **Tiger Italia**, Corso XXII Marzo, 28
Via Meravigli, 1





a tavola

EASY & CHIC

Le **tovagliette americane** della linea MAYA di **Society Limonta** in lino 100%, disponibili in 6 colori, pratiche ma capaci di dare alla tavola un tocco di eleganza. 48 euro.

Nel negozio in Via Palermo, 1

in cucina

CUISINE COMPANION, CHE RIVOLUZIONE!

È arrivato il nuovo robot **Moulinex** multifunzione che trita, prepara, impasta e cuoce… anche al vapore. Un compagno perfetto in cucina! Semplice e intuitivo da usare, **Cuisine Companion** nasce per aiutare tutti, esperti e principianti. 6 programmi automatici per realizzare ogni tipo di piatto velocemente e senza fatica e la modalità manuale per decidere in completa autonomia tutte le funzioni per creare le proprie ricette preferite. 699 euro.

Da **Unieuro**, **Marcopolo Expert**, **Euronics**



WELLNESS?
PERSONALIZZATO E A DOMICILIO

DIMENTICATE IL TRAFFICO E I MINUTI CONTATI: INCORPORESANO PORTA IL BENESSERE A CASA GINNASTICA, MASSAGGI, ALIMENTAZIONE NATURALE

di Laura Della Badia

Era ancora incinta, la scorsa estate, quando ho iniziato a documentarmi sulla ginnastica post gravidanza e sui tempi necessari per rientrare nei miei jeans dopo il parto. Ho trovato su youtube una serie di video in cui una personal trainer milanese fornisce consigli sui primissimi esercizi da fare per riappropriarsi, progressivamente, della propria forma. Ecco, era Viviana Ghizzardi! Approfondendo la ricerca, ho scoperto che Viviana fa parte di Incorporesano, **team di professionisti**, esperti in cura del corpo e della mente, che portano il benessere direttamente a domicilio dei clienti.
Finalmente!
Niente traffico, nessuna fretta, nessun problema di parcheggio: solo il piacere di una parentesi di benessere tra le mura domestiche. Le scrivo per chiedere informazioni; mi risponde con testuali parole: "Le nostre proposte per le neo mamme, trattandosi di sedute individuali, sono estremamente personalizzate e calibrate sullo status e sulle necessità delle singole donne. È possibile fissare le sedute scegliendo giorno e orario più conveniente: siamo operativi dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 20 e il sabato con orari che variano, secondo la disponibilità dei singoli professionisti."
È stato naturale ricontattare Viviana per raccontare alle lettrici di Milano MOMS cosa fa Incorporesano e che tipo di servizi può offrire alle mamme, prima e dopo la gravidanza.
"L'idea guida del nostro lavoro" spiega Viviana "è la ricerca del benessere dell'individuo a 360 gradi: fisico, emozionale, psichico. Per questo, il nostro approccio è a tutto tondo: iniziamo dall'analisi delle esigenze del cliente, passando attraverso un'analisi posturale e dello stato di salute, per trovare la proposta fitness più adatta, corredata da un piano alimentare bilanciato e, quando necessario, dal tipo di massaggio più indicato. Ecco perché il team di Incorporesano è molto eterogeneo: 30 professionisti tra personal trainer, insegnanti di Yoga, Pilates, Feldenkrais, osteopati, fisioterapisti, massoterapisti, massaggiatori, per citarne solo alcuni. Completano l'offerta: specifici massaggi e la possibilità di avvalersi dei consigli di una cuoca professionista, esperta in alimentazione, cucina bio e macrobiotica".



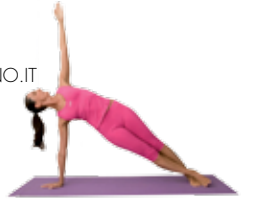
L'allenamento a domicilio e la **personalizzazione del servizio** fanno di Incorporesano una soluzione ideale per chi, come le mamme, ha sempre poco tempo a disposizione ma vuole dedicarsi al proprio benessere.



VIVIANA GHIZZARDI
NEL 1999 HA FONDATO INCORPORESANO CHE OGGI DIRIGE IN QUALITÀ DI TEAM MANAGER

"A partire dal terzo mese di gravidanza", spiega Viviana "**Incorporesano propone sedute di attività motoria per le future mamme**. Le lezioni utilizzano esercizi del metodo Pilates, uniti a posizioni e tecniche di respiro tipiche dell'Hata yoga, per rendere più naturali momenti quali la gravidanza, il parto e i momenti successivi alla nascita. Le lezioni, della durata di 60 minuti da svolgere con cadenza mono o bisettimanale, hanno come scopo il miglioramento della flessibilità, della resistenza muscolare, della capacità di concentrazione e della coscienza di sé.
Subito dopo il parto è invece necessario che la neo mamma si riappropri del proprio corpo; tutti gli apparati iniziano a percorrere in senso inverso, e in tempo molto più breve, le modificazioni che si erano lentamente instaurate nel corso della gravidanza. Non sempre il processo riporta la neo mamma al suo status pre-gravidanza ed in altri casi, la gravidanza stessa ha causato una modificazione così significativa, da richiedere un intervento specifico. È fondamentale che la neo mamma trovi un momento per prendersi cura di sé, delle sue esigenze e quindi anche del suo corpo, non solo per ragioni estetiche, ma soprattutto funzionali".

INCORPORESANO
PIAZZA BAIAMONTI 1
WWW.INCORPORESANO.IT



capelli

LA CURA DEI CAPELLI, DI NOTTE!

CAVIAR OVERNIGHT HAIR RESCUE

Approfitta delle preziose ore di sonno per contrastare lo stress che i capelli subiscono durante il giorno. Caviar Overnight Hair Rescue, di *Alterna*, va applicato la sera sulle punte e sulle lunghezze e va lasciato agire per tutta la notte. La mattina successiva va rimosso con shampoo e conditioner. Non sporca le lenzuola e il cuscino. 48 euro (100 ml)

Da **Farmacia Corso Vercelli**, Corso Vercelli, 34 - **Galimberti Francesco**, Via Vincenzo Monti, 29
Davide Diodovich, Via Torquato Tasso, 4



in spiaggia

SUPER IDRATATI!

"SU" OLIO SOLARE PER CAPELLI E CORPO

Pensato per capelli e corpo, questo olio solare, di *Davines*, è arricchito di agenti antiossidanti e filtri solari specifici, per una protezione prolungata e un effetto emolliente. Nutre i capelli e li rende morbidi, proteggendone il colore. Componenti: olio di argan e vitamina E.

Da **Six Inch**, Via Madonnina, 13
Belvedere, Via Moscova, 44
Dess, Via Andrea Doria, 44



viso

PURISSIMO AL 100%

FACE WILD ROSE LEVIGA E CONTRASTA L'AGING

Ricco di antiossidanti, minerali e vitamine, quest'olio, proveniente dalla Valle di Galilea, naturale al 100%, viene assorbito rapidamente e non lascia la pelle lucida, né unta. Gli oli naturali che lo compongono, nascono infatti per uso alimentare e penetrano profondamente nella pelle. *Face Wild Rose*, di *Gamila Secret*, migliora la produzione di elastina e crea una base ideale per il make up.

PER CHI?

Donne: trattamento anti aging giorno/notte; perfetto contro le smagliature della gravidanza. **Neonati e Bambini:** protezione e morbidezza. **Uomini:** trattamento anti-aging e dopo barba. 108,50 euro (50 ml).

Da **Farmacia Beltrade**, P.zza S. M. Beltrade, 1
Farmacia Legnani, Via G. Rasori, 2
Farmacia Corso Vercelli, C.so Vercelli, 34



fragranze

ESSENZE VELLUTATE

VETIVER & BLACK TEA

Kiehl's presenta una selezione di esclusive fragranze boisées caratterizzate dall'aroma intenso del Vetiver e da quello vellutato del The Nero. Ciascuna formula (fragranza, body wash e body lotion) utilizza essenze pure. L'aroma dell'estratto di Vetiver proviene dalle colline tropicali di Haiti, quello del The Nero dallo Sri Lanka. 45 euro (100 ml Eau de toilette)

Da **Boutique Kiehls** Corso Vercelli, 31 - Via Dante, 5, Via Torino, 34, Via Brera, 2, **La Rinascente**, Piazza Duomo





GONZAGA SPORT CLUB

AL VIA LE ATTIVITÀ!

TANTI CORSI E INIZIATIVE PER MAMME E BAMBINI IN UN CENTRO TUTTO NUOVO

Ha aperto da poco, ma propone già molti corsi per piccoli e grandi, è il Gonzaga Sport Club, struttura che rappresenta, per il gruppo Downtown Palestre & Skorpion Center, una nuova sfida.
Il rinomato gruppo fitness milanese, che fino ad oggi abbiamo visto impegnato nella gestione di Downtown Cavour, Downtown Diaz e Skorpion Center, è infatti questa volta alle prese con un vero e proprio palazzetto sportivo con annessa vasca semi olimpionica di nuova costruzione. Il centro si trova all'interno della storica struttura milanese dell'Istituto Gonzaga, a pochi passi dalla Stazione Centrale e dall'area shopping di Corso Buenos Aires, facilmente raggiungibile con molti mezzi ATM (tram linee 5 e 1, bus linee 60 e 81, metro gialla, verde e rossa).
Il centro è dotato, oltre che della **piscina di 25 metri**, di una palestra attrezzata e di **campi da volley e basket** che possono essere anche **affittati**. La struttura è dotata di spogliatoi differenziati e bar tavola fredda per una pausa relax o due chiacchiere in compagnia.
Tra le novità, per i bambini, il **"gioco scherma"**, un'idea divertente e utile per far avvicinare i bambini a questa nobile disciplina sportiva. Il corso, che si svolge il martedì e il venerdì dalle 16.00 alle 17.00, permette ai piccoli di conoscere le prime mosse della scherma attraverso



Iniziano anche i summer camp!

DALLA FINE DI GIUGNO VERRÀ PROPOSTO IL **"GONZAGA SUMMER CAMP"** CAMPO ESTIVO PER BAMBINI E RAGAZZI DESIDERosi DI FARE UN'ESPERIENZA DIVERTENTE ED EDUCATIVA.

percorsi motori, esercizi appropriati, con l'utilizzo di un kit specifico per bambini. Un'attività, quindi, in grado di potenziare la percezione dello spazio, la coordinazione ed il rispetto delle regole.
Per i bambini, inoltre, Gonzaga Sport Club propone i **corsi di nuoto** per tutti i livelli. Le iscrizioni per l'anno 2014-2015 si apriranno a giugno.
E per le mamme? Le proposte tra cui scegliere sono tante: per chi ama lavorare sul proprio corpo esercitando la respirazione, la concentrazione e il controllo muscolare, c'è il **pilates**, per chi invece mira ad una forma perfetta, il **"Boot camp"** è l'ideale: un allenamento differenziato e studiato per far lavorare diverse aree del corpo e della mente. Include stretching, corsa, camminata, esercizi militari, yoga, pilates, addominali, esercizi per incrementare la forza muscolare, insomma un concentrato di esercizi semplici, alternando le pratiche più svariate e tanta disciplina.
Per chi vuole un allenamento a 360° c'è **"Deck Training"**, un allenamento effettuato utilizzando tecniche a circuito o ad intervalli, che unisce i benefici del lavoro cardio a quelli del lavoro muscolare, grazie all'utilizzo del deck e degli elastici.
Se poi, ci si vuole scatenare, allora le lezioni fitness di **Zumba** sono l'ideale. Ritmi e movimenti della musica afro caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica, il tutto coreografato con musiche divertenti per dimenticare lo sforzo e combattere lo stress.
Anche per gli adulti sono proposti corsi di nuoto e lezioni di acquafitness per tonificarsi e godere dei benefici che solo un elemento come l'acqua sa dare al nostro corpo.

GONZAGA SPORT CLUB
VIA SETTEMBRINI 17/A,
TEL. 02.36765720 - 21

Una festa di compleanno all'insegna del movimento?

GONZAGA SPORT CLUB ORGANIZZA FESTE DI COMPLEANNO CON UN'IMPRONTA SPORTIVA. I BAMBINI POTRANNO SCARICARE LE LORO ENERGIE IN GIOCHI DI SQUADRA, GUIDATI DA ISTRUTTORI. TANTO DIVERTIMENTO E UN SANO SNACK PER TRASCORRERE INSIEME MOMENTI INDIMENTICABILI.





let's move



BES SCHOOL

IL BILINGUISMO: UN PONTE VERSO IL FUTURO

PERCHÈ
bes school

Ambiente internazionale

Docenti italiani e madrelingua inglese

Metodi didattici innovativi

Approccio educativo stimolante

Attività coinvolgente sul piano teorico e pratico

Attitudine a lavoro in team - problem solving

Bilinguismo transdisciplinare

Sviluppo delle attitudini personali

La BES, **Bilingual European School**, è oggi uno dei punti di riferimento a Milano, per chi desidera che i propri figli affrontino un percorso didattico internazionale, improntato sul bilinguismo. Un tema molto attuale, che nasce dall'esigenza di poter dare ai nostri ragazzi una vera padronanza della lingua inglese, del tutto simile ai madrelingua, oggi fondamentale per affrontare il moderno mercato del lavoro. La BES offre un programma bilingue ricco di stimoli, è autorizzata all'insegnamento del Primary Years Programme (PYP) dell'International Baccalaureate ma, allo stesso tempo, **è riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione Italiano** e ne segue le indicazioni nazionali.

Il programma copre quindi gli otto anni di scuola primaria e di scuola secondaria di primo grado previsti dal Ministero, ma è possibile iniziare il percorso fin da piccoli, con l'approccio triennale full immersion solo in lingua inglese, proposto nella stessa struttura con il programma BAPS (British American Preschool), accedendo poi direttamente, senza esami di ingresso, alla BES.

Ma qual è la mission di questa scuola?

"La Mission della BES" ci racconta Day Jones, il direttore, "è **sviluppare l'intelletto e il carattere** di ogni allievo, offrendogli l'opportunità di un'istruzione bilingue eccezionale, con una prospettiva internazionale. Imparare, per diventare dei giovani ed entusiasti ricercatori, osservatori del mondo, in grado di formulare ipotesi sul funzionamento delle cose e di comunicare le proprie idee in due lingue. I nostri studenti sono invitati a pensare con senso critico, a non temere rischi e ad essere creativi.

Noi valutiamo lo sviluppo cognitivo, sociale, artistico e fisico di tutti i nostri allievi e cerchiamo di creare un ambiente stimolante che promuova una vera **passione per il sapere**, che li accompagnerà per tutta la vita."

Gli studenti di questa scuola, dunque, usano l'italiano e l'inglese come strumento per conoscere il mondo, guidati da uno staff di docenti per metà italiani e per metà madrelingua inglese, provenienti in







LA SCUOLA HA UN AVANZATO LABORATORIO INFORMATICO, UNA BIBLIOTECA, UNA MODERNA PALESTRA E UN LABORATORIO DI SCIENZE. L'AMPIO GIARDINO OFFRE NUMEROSI SPAZI PER LE ATTIVITÀ RICREATIVE

gran parte dal Canada, ma non solo, dall'Irlanda, dagli USA, dall'Australia, dal Regno Unito. Il vantaggio non risiede solo nella perfetta conoscenza dell'inglese ma anche nel vivere in un contesto internazionale, bi-culturale, che consente di vedere il mondo da più prospettive, aprendo i loro cuori e le loro menti verso la diversità. **Rispettare le differenze** tra gli individui e apprezzare le **diversità culturali** sono valori centrali della BES.

"Dopo il diploma" continua Jones, "dall'ottavo anno, i nostri studenti hanno la preparazione e le capacità indispensabili per frequentare i migliori licei italiani oppure una delle English-medium international schools di Milano, o, anche, per studiare all'estero". Alla base del programma didattico, il metodo del "costruttivismo" che si concretizza in attività che coinvolgono direttamente gli alunni in esperienze pratiche e intellettuali, quali esperimenti ed esecizi di problem solving connessi con il mondo reale, valorizzando il lavoro in team. "Il livello di bilinguismo raggiunto alla BES" spiega Day Jones, "attraverso il nostro modello, costruito con molta attenzione, è estremamente alto. Il nostro programma è basato sull'uso dell'inglese applicato all'apprendimento di temi transdisciplinari, così i bambini imparano scienze, studi sociali e matematica in inglese, in aggiunta alle arti linguistiche. Sono insegnate in inglese anche l'arte drammatica, la musica e l'educazione fisica. Entro la fine della Primary School i nostri studenti conoscono la lingua inglese ad un livello quasi madrelingua, certificato da test specifici, incluso lo scritto, che richiede maggior tempo e sforzo".

Il programma alla BES comprende poi laboratori e attività finalizzati allo sviluppo delle **attitudini dei bambini**, con un approccio che tiene conto della teoria di Howard Gardner, basato sulle intelligenze multiple. "Le scuole tradizionali" spiega Jones "tendono a valutare soltanto l'intelligenza linguistica e logico-matematica. Gardner crede che ci siano altri tipi di intelligenze, come le modalità di intelligenze musicali, spaziali-visive, cinestetiche, intrapersonali, interpersonali e naturalistiche. Ecco, ognuno dei nostri studenti possiede una mescolanza di tutto ciò; l'apprendimento alla BES è progettato per riconoscere il potenziale unico, individuale, di ogni studente, stimolando la sua crescita personale, valutata singolarmente dagli insegnanti.

Anche lo **sviluppo caratteriale** è un elemento essenziale del nostro programma. Noi guidiamo i nostri studenti affinché sviluppino la loro forza caratteriale, imparando a fare scelte appropriate e ad assumersi la responsabilità per le loro azioni. Il nostro obiettivo è che contribuiscano, con passione e responsabilità, alla comunità globale".

BES
VIA VAL CISMON 9, **WWW.BESCHOOL.EU**



I nostri studenti

RICERCATORI, PENSATORI, COMUNICATORI, CORAGGIOSI, ISTRUITI, CORRETTI, PREMUROSI, OPEN MINDED, EQUILIBRATI, RIFLESSIVI.

IL TEATRO? UN CAMPUS ESTIVO!

UN CENTRO ARTISTICO PER BAMBINI
E RAGAZZI A LUGLIO E SETTEMBRE



Mancano pochi mesi alla chiusura delle scuole e molte mamme iniziano a pensare alle settimane che precedono la partenza per le vacanze.
Come impegnare i giorni d'estate che i bambini trascorreranno a Milano nel mese di luglio e settembre?
Un'idea diversa e ricca di stimoli è **il centro estivo artistico che propone ELF Teatro**.
Quattro settimane da trascorrere all'insegna del gioco, del teatro, della scenografia, della musica e del movimento.
Elf Teatro è un centro di formazione professionale per attori, danzatori e cantanti, produce spettacoli dedicati a bambini, ragazzi e adulti, organizza laboratori e progetti di teatro per l'infanzia e la gioventù, conduce laboratori di aggiornamento per insegnanti, operando nelle scuole di ogni ordine e grado, **promuovendo il teatro** come valore fondamentale per un sano sviluppo culturale e umano dell'individuo in crescita. Ecco perché il campus estivo proposto da questa struttura è un'esperienza artistica collettiva divertente, creativa e appassionante.

Cosa si farà durante il campus estivo?
Si inventeranno storie e racconti, si esploreranno suoni e movimenti, si giocherà con i materiali e con i colori trasformando gli oggetti, per dare vita a una mostra d'arte ed a uno spettacolo teatrale alla fine di ogni settimana.
I bambini e i ragazzi saranno costantemente accompagnati nel gioco e nella creazione artistica, ma anche nel pranzo insieme e nei momenti di relax, dagli operatori di ELF Teatro, guidati da Elisabetta Fraccacreta (coordinatrice, operatrice di teatro per l'infanzia e la gioventù, regista, insegnante e attrice).
Obiettivo: rispettare e valorizzare le naturali **inclinazioni creative** dei bambini portandoli a crescere nell'ascolto e nella possibilità di lavorare, creare e vivere in gruppo.
Elf Teatro è uno spazio caldo e accogliente: due grandi sale in parquet, attrezzate con sistema audio, luci, videocamera, videoproiettore e schermo.

ELF TEATRO
VIA SAN G. EMILIANI, 1
ZONA PORTA ROMANA, A METÀ STRADA FRA
LE FERMATE MM3 PORTA ROMANA E LODI.



Giorni, orari, iscrizioni

DA LUNEDÌ 30 GIUGNO A VENERDÌ 11 LUGLIO
E DA LUNEDÌ 1 A VENERDÌ 5 SETTEMBRE 2014.
DALLE ORE 9.00 ALLE 17.00 (ORARI FLESSIBILI
SECONDO LE ESIGENZE DEI GENITORI).
È POSSIBILE ISCRIVERSI SOLO PER LA MATTINA (PRANZO
INCLUSO O ESCLUSO) O PER TUTTA LA GIORNATA.

Tel. 02 45476550 - **Cell. 392.7488818**
elf@elfteatro.it - www.elfteatro.it





FOTO CHE PASSIONE!

I CORSI DI **GABRIELE LOPEZ** E **VITTORE BUZZI**, PER CHI INIZIA E PER CHI VUOLE IMPARARE DI PIÙ: NON SOLO TECNICA MA ATTENZIONE ALL'ESPRESSIVITÀ





La fotografia è una passione che accomuna molte persone, e può nascere e consolidarsi ad ogni età. Spesso, quando si diventa genitori, si sente l'esigenza di conoscere meglio questo linguaggio, per poter fotografare e conservare i più bei ricordi di famiglia, con un tocco di originalità e dando un tratto personale e unico alle nostre immagini.

I corsi di fotografia che propongono a Milano Gabriele Lopez e Vittore Buzzi, fotografi professionisti, guidati da un grande amore per la materia, sono adatti anche a chi, come le mamme, non ha tantissimo tempo a disposizione.

Ciò che li contraddistingue è che, oltre alla tecnica fotografica, è possibile sperimentare una crescita personale sul **piano espressivo**, aspetto al quale viene dedicata molta attenzione. Se infatti è indispensabile conoscere la tecnica e gli strumenti, è altrettanto importante raggiungere la consapevolezza di un occhio fotografico personale, che permetta ad ognuno di noi di esprimere, attraverso ciò che inquadra, la propria e **unica visione del mondo**.

Queste tematiche vengono affrontate già nel corso base, che si svolge in una full immersion di due giorni, nel **week end**.

CORSI FOTOGRAFIA
VIA PIERMARINI 16,
NEI PRESSI DELL'ARCO DELLA PACE.
INFO SU WWW.CORSIFOTOGRAFIA.IT.

IN CALENDARIO
20 luglio: corso di fotografia in bianco e nero
18 e 19 ottobre: corso di linguaggio fotografico

Durante il corso vengono affrontati anche aspetti quali l'organizzazione di un archivio personale, la gestione dei file fotografici e la post produzione. Il corso prevede anche un'uscita per mettere in pratica subito le nozioni, e diventa anche un'occasione di socializzazione divertente. Per chi poi desidera qualcosa di più mirato, ci sono tanti **workshop** tra i quali scegliere: fotografia reportage, fotografia in bianco e nero, street photography, e, su richiesta, possono anche essere organizzati dei corsi ad hoc, tagliati su specifiche esigenze.

Per chi è davvero appassionato, Gabriele e Vittore organizzano poi dei **viaggi fotografici**, in giro per l'Italia o in Europa, a caccia di emozioni da catturare con l'obiettivo…una parentesi dalla nostra routine quotidiana, tutta da dedicare alla propria passione.


francesca pieri
CON LA FIGLIA NINA

MAMMAMONDO

DAL CORSO PRE PARTO AL BABY SHOWER!

Un mondo dedicato a mamme e bimbi, in cui trovare tante attività ma soprattutto altre mamme con cui condividere esperienze e momenti legati alla maternità: Mammamondo nasce da un'idea di Francesca Pieri, ex interprete e oggi mamma di 3 bambini che, dopo la nascita del primo figlio, ha sentito l'esigenza di un "luogo" multidisciplinare, con iniziative ludiche ma anche di supporto alla gravidanza, all'allatttamento e alla genitorialità. Così è nata Mammamondo, associazione che svolge molteplici attività per le donne in attesa ma anche per le mamme (e i papà) che lo sono già.
Per le donne in gravidanza, Mammamondo mette a disposizione uno staff altamente qualificato (ginecologa, ostetrica, osteopata, psicologa, motricista e psicomotricista, pediatra, istruttrice di yoga, di pilates, educatrici artistiche), con attività che vanno dal corso di accompagnamento al parto allo yoga.



YOGA

Per vivere meglio i cambiamenti

Lo Yoga in gravidanza è anche un percorso di preparazione al parto. Aiuta a vivere meglio i cambiamenti: disturbi alla colonna vertebrale, pesantezza, difficoltà della respirazione. Sul piano psicologico, è utile per ritrovare serenità ed equilibrio. La lezione prevede esercizi di respirazione - concentrazione/meditazione - lavoro su postura - asanas - rilassamento.

ARTE-TERAPIA

La consapevolezza di sè

Gli incontri di arte-terapia hanno l'obiettivo di migliorare la consapevolezza di sé, in un momento così delicato e denso di cambiamenti. Attraverso l'arte si dà forma e colore ai propri vissuti, ma soprattutto alle proprie ansie, paure, per poi riconoscere le risorse individuali, di donna e di madre.

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA.

Uno staff di professionisti

11 incontri monosettimanali di due ore. **La prima ora è dedicata agli incontri con i professionisti:** ostetriche, pediatri, osteopati, counselors e psicologhe affrontano le tematiche più importanti relative a gravidanza, parto, puerperio, maternità. **La seconda ora è invece dedicata alla preparazione fisica**, per prendere coscienza della mobilità del bacino e della muscolatura perineale.
L'undicesimo incontro avviene dopo il parto, per ricomporre il gruppo e presentare i bimbi.
Per i sei mesi successivi al parto, un'ostetrica è a disposizione gratuitamente una volta alla settimana.
È disponibile anche il corso individuale a domicilio.

specialisti

In gravidanza (e post)

Terapista shiatsu, specialista in linfodrenaggio, specialista in massaggio sportivo e remise en forme, maestra in danza del ventre per gestanti, sportello psicologico di ascolto in gravidanza e nel post parto.



E per festeggiare il bebè... c'è il Baby Shower!

Se vuoi fare una sorpresa ad un'amica in dolce attesa o se vuoi regalarti un pomeriggio speciale festeggiando il bebè in arrivo, Mammamondo mette a disposizione uno staff per realizzare gli inviti, i dolcetti e tutto il necessario per un party indimenticabile, presso la sede di Mammamondo o dove preferisci!

ASSOCIAZIONE MAMMAMONDO MILANO
VIA CIMAROSA 8, (METRO PAGANO)
WWW.MAMMAMONDO.NET





Casa fondata nel 1859

Guffanti

Milano

DAL 1859 PIZZI, BOTTONI, FIBBIE E PASSAMANERIE, INTIMO
E PIGIAMERIA DELLE MIGLIORI FIRME,
ACCESSORI D'ALTA MODA, CONTEMPORANEI E VINTAGE,
CAPI SU MISURA DI PRODUZIONE PROPRIA

www.merceriegUffanti.it

Corso di Porta Romana, 7
Tel. 02.864485

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

È ARRIVATA Oysho maternity!



Una collezione tutta dedicata alla dolce attesa. Parole d'ordine: delicatezza e comodità! Sono questi i caratteri distintivi della collezione di biancheria e sleepwear, che *Oysho* ha disegnato in esclusiva per la gravidanza e per il periodo dell'allattamento. La **collezione Maternity**, composta da reggiseni, slip e camicie da notte, risalta per i colori naturali come il bianco, il rosa pastello e il grigio vigoré. 100% cotone biologico.

NEI PUNTI VENDITA DI CORSO VITTORIO EMANUELE E VIA TORINO.

relax, mi aiuta il cuscino!



Boomerang, di *Picci*, aiuta a sostenere la pancia della futura mamma durante il sonno e offre un comodo appoggio sia nei momenti di relax sia nella fase di allattamento. Disponibile in 6 colorazioni, 55,80 euro

DA **VOLPE** VIA PAOLO SARPI, 47 - **SALINA** VIALE ABRUZZI, 51
ANGEL BABY VIA EMILIO DE MARCHI, 5

CONTRO LE SMAGLIATURE

Applicato regolarmente a partire dai primi mesi di gravidanza, **Olio 9 mesi** aumenta l'elasticità della pelle, aiutando a prevenire le smagliature. Grazie alla sua preziosa formula, a base di olio di mandorle dolci, olio di germe di grano ed estratto di arnica, migliora la compattezza della pelle. Consigliato anche dopo il parto. 21 euro (flacone 100 ml).

WELEDA È DISTRIBUITA IN FARMACIE, PARAFARMACIE, ERBORISTERIE E NEGOZI BIO





FAI IL PIENO DI VITAMINE!!

Lo sapevi che il centrifugato sfrutta tutto il patrimonio vitaminico e minerale di frutta e verdura? Per curare l'alimentazione in gravidanza, facendo il pieno di questi importanti nutrienti, oggi c'è un nuovo alleato: **Hd line - Slow Juicer di Hotpoint-Ariston**.
Cosa lo distingue dalle altre centrifughe?
Mantiene intatti i benefici nutrizionali della frutta ottenendo fino al 30% di succo in più, senza sprecare la polpa.
Slow Juicer è dotato infatti di un processo di spremitura senza lama, a bassa velocità, che evita il surriscaldamento della polpa e permette di estrarre più succo rispetto alle centrifughe tradizionali. 199 euro.

IN TUTTI I NEGOZI **MEDIAWORLD**



Pret à maman

Per essere a tuo agio, bella ed elegante nelle tue nuove forme, dall'ufficio ad un'occasione speciale, un indirizzo utile è **Nicol Caramel**. Tutti gli abiti sono studiati per essere perfetti durante la gravidanza ma anche dopo, con un piccolo ritocco a cui può pensare lo staff del negozio.



NICOL CARAMEL
VIA FRANCESCO PETRARCA, 7
METRO CADORNA E CONCILIAZIONE

KikolleLab

Noi giochiamo di più!





Feste





Laboratori



e molto altro...

www.kikollelab.com

Via Fratelli Bronzetti, 18 - 20129 Milano (ingresso principale in Via Archimede)

Tel. 02 366 96950 | Cell. 373 805 3659 | info@kikollelab.com

W IL DESIGN



PER GIOCARE, LEGGERE E SOGNARE!
Joki è più di una sedia pensile, è un rifugio in cui dondolare e coccolarsi, rilassandosi sul morbido cuscino imbottito. Da appendere al soffitto, alle travi oppure ad un albero. L'amaca è in puro cotone, comodo e resistente. 98 euro.
Da: **Le Civette sul Comò**
Via Vannucci 2 e online su
www.lecivettesulcomo.com

POUF, SGABELLI E SEDIE. IDEE COLORATE E DIVERTENTI



Un'idea di studiodellealpi.com

THE MILK STOOL
Questo piccolo **sgabello** è adatto ai bambini ma anche al vostro salotto. Semplice, confortevole e sempre a portata di mano. Facilissimo da assemblare, senza necessità di chiodi o colla! Disponibile in vari colori e pattern. 81 euro (la dimensione maggiore 129 euro)
Da **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

TUTTI SEDUTI!

COLORATISSIMI, MORBIDI, DA APPENDERE AL SOFFITTO O PORTARE IN GIRO PER LA CASA, DA COLORARE O DA ABBRACCIARE: TANTE SOLUZIONI PER RENDERE PIÙ DIVERTENTE IL MOMENTO DEL RELAX, MA ANCHE DELLO STUDIO O DELLA LETTURA!

PER GRANDI E PICCOLI!
Interamente realizzato in legno massello di cedro, **Dadone** è disponibile in due dimensioni. La versione small è 40x40 cm, mentre nella versione big i due elementi vengono sovrapposti trovando una perfetta collocazione nella zona bar o nella zona cucina. Designer: *Andrea Castrignano* per *RIVA 1920*, euro 580.
Per i distributori di Milano: www.riva1920.it





LIVIA'S CHAIR
Di ispirazione montessoriana, **Livia's chair** si presta ad un uso estremamente flessibile: basta ruotarla e il piano di seduta si alza o si abbassa seguendo le tappe della crescita. Un altro giro ed eccola trasformarsi nella versione tavolino da gioco; infine impilata l'una sull'altra, grazie ad un sistema di incastro può diventare un'originale libreria. È una creazione di *matcastudio.com*. 75 euro.
Da: **Le Civette sul Comò**, Via Vannucci 2

4

QUESTA SEDIA È MIA!

Un oggetto personalizzato, utilizzabile in perfetta autonomia. **Sedia Emma** può confondersi fra gli arredi del soggiorno, è così poco infantile da essere usato anche dai grandi! Un'idea di: *ilmondodieve.com* Costo speciale "Fuorisalone" valido fino a settembre 2014: 350 euro iva inclusa.

Da: **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

IN LEGNO NATURALE

Comodi e versatili, gli **sgabellini** di *Blueroom*, in legno di betulla, laccato opaco in superficie, sono disponibili in una gamma di colori naturali. 148 euro

Da: **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

5



Disponibili in una gamma di colori naturali



Edizione limitata Golden

6

ANNIBALE L'ELEFANTE!

Il **Saccotto** è una famiglia di quattro personaggi: Annibale l'elefante, Tricky il tricheco, Hippop l'ippopotamo, Dolby il canguro. La loro storia è un mondo fantasy in cui gli elefanti sono gialli e i trichechi hanno le zanne verdi. Nella foto: l'edizione limitata Golden. Novità 2014, presentata al Fuorisalone, anche la versione da esterno, con rivestimento impermeabile. 280 euro.

Da **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1 e online su www.saccotto.it



COLORATISSIMI!

Rivestiti in cotone 100%, completamente sfoderabili e personalizzabili, i **Pouf Giokit**, presentati al FuoriSalone 2014, sono pensati per assecondare la creatività dei bambini. Il kit comprende anche i pennarelli. Per cambiare stile ad ogni lavaggio! Pouf grande 150 euro, pouf piccolo 110 euro.

Da **Libreria Parole e Pagine** Via Della Moscova, 24

EVVIVA I POUF!

Giungla, principessa, cavaliere, pirata: sono solo alcune delle fantasie di questa serie di **pouf**, prodotti da *Flexa*, coloratissimi e divertenti. Degli stessi temi sono disponibili anche il tunnel gioco, le tende, le tasche per oggetti e i set lenzuola. Diamentro: 60 cm, altezza: 30. Fodera lavabile. 67 euro.

Da **Pedano**, Viale Umbria, 120

7



8



STILE COUNTRY

Realizzato con alcuni dei più tradizionali materiali della natura (legno, cuoio e tela), il **Backcountry Stool** (è una collaborazione tra *Kalon Studios* e il brand *Nico Nico*) permette al bambino di aprire e chiudere facilmente lo sgabello e portarlo ovunque con sè. 90 euro.

Da **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

9



Cotone 100 %



COLORI E **WALLPAPER!**

ARREDARE LA CAMERA DEI BAMBINI NON È UN PROGETTO SEMPLICE, SE SI VUOL DARE UN TOCCO DI DESIGN E ORIGINALITÀ. ANDREA CASTRIGNANO CI MOSTRA SOLUZIONI MIRATE, PER CONIUGARE ESTETICA E FUNZIONALITÀ

i consigli di

ANDREA CASTRIGNANO
IL SUO STUDIO È A MILANO,
VIA ADIGE, 11
WWW.ANDREACASTRIGNANO.IT



Nonostante sia un amante del colore, credo che il rosa e l'azzurro nella camera dei bimbi abbiano stancato un po' tutti. Suggerisco di arredare con mobili neutri e personalizzare la stanza con simpatiche tappezzerie, sticker o poster colorati: si tratta sicuramente di una soluzione ottima per rendere l'ambiente dei nostri figli più caldo e personale ma anche per poterlo rendere più versatile: i nostri figli crescono e con loro mutano anche le esigenze, gli stati d'animo. La loro camera, con loro, ne cambierà sicuramente d'aspetto! È un trucco comodo anche per i genitori che arredano senza sapere quale sarà il sesso del nascituro!
Osate con un colore di contrasto, in questo caso ho utilizzato il mio amato blu balena, perfetto per i decori della carta da parati e delle tende. Per quanto riguarda la carta da parati, suggerisco di prevedere la posa su due lati della stanza, così da ottenere un effetto di maggiore profondità. Lo specchio in aggiunta è lo strumento che mi ha permesso di ampliare con più facilità la camera di Mattia: spesso ci confrontiamo con camerette dalla metratura ridotta; uno specchio posto in un punto strategico ci aiuterà a percepire una maggiore sensazione di ariosità e ampiezza.
Ho valorizzato inoltre all'interno di questo progetto la luce naturale che illumina questa piccola stanza, scegliendo il color sabbia in tonalità chiara per l'armadio e per le pareti. In ultimo non tralasciate la sicurezza: la cameretta dei vostri figli oltre ad essere luogo di svago e gioco, dovrà prevedere degli arredi sicuri e confortevoli, selezionateli con cura!
(Nella foto a destra: carta da parati **Wall&Deco**, showroom Via Boccaccio, 19)

QUESTO E ALTRI PROGETTI: NEL LIBRO "CAMBIO CASA, CAMBIO VITA!"

Appena uscito in libreria, il libro - **"Cambio casa, cambio vita!"** -, frutto di un progetto editoriale congiunto tra La5 e Mondadori, nasce sull'onda del successo dell'omonima trasmissione. 12 storie per raccontare altrettante ristrutturazioni, dalle richieste dei committenti ai "trucchi del mestiere", mostrando il contrasto tra il "prima" e il "dopo". Il tutto, sotto la supervisione e la guida creativa di Andrea Castrignano che contemporaneamente torna in TV su La5, a partire dalla seconda settimana di maggio, con la quarta stagione di **"Cambio casa, cambio vita!"**: 8 nuove puntate che mostrano soluzioni per trasformare abitazioni senza personalità in case da sogno, investendo soprattutto in fantasia e praticità.





“Per la carta da parati, suggerisco di prevedere la posa su due lati della stanza, così da ottenere un effetto di maggiore profondità”

SIATE GENTILI CON I FUMATORI.

TRATTIAMOLI BENE, AIUTIAMOLI A SMETTERE.



Il fumo danneggia la tua salute e quella di chi ti sta vicino.

Contattaci per fissare un appuntamento gratuito con un nostro esperto in tabagismo.

CENTRI ANTIFUMO LILT
Tel. 02/49521
www.legatumori.mi.it

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO

MODA

TUTTI AL MARE!

TOTAL LOOK
TRÈS CHIC









SIMONETTA
T-shirt da 95 euro
Gonna da 170 euro
Borsa 92 euro
Via Manzoni, 42

PER GIOCARE **SOTTO IL SOLE**



NIENTE SCOTTATURE!
Ecco il costume protezione 50, 19,95 euro, e per i più piccoli, cappellino e costumino con interno impermeabile, 9,95 e 17,95 euro. **Imaginarium**, nei punti vendita



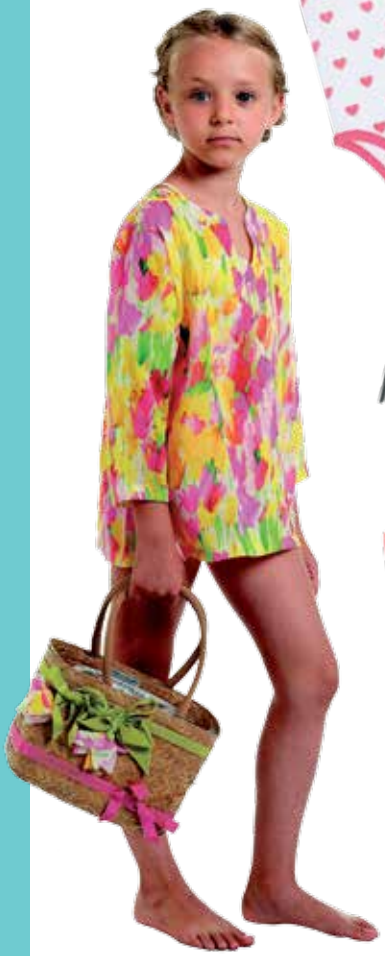
SE FA TANTO CALDO...
mi vesto solo con il body **Desigual**! Divertente, 100% cotone biologico, taglie dai 3 ai 18 mesi, 22 euro
Corso Buenos Aires, 29



100% MADE IN ITALY
Il sandaletto in pelle **Gallucci**, 115 euro
Via Borgospesso, 18



FRESCHISSIMO
Il pagliaccetto in cotone 100%, fatto a mano, da **Kinanto**, euro 80
C.so Como, 9 - showroom Tel. 340.0601946





PROTEGGIAMO GLI OCCHI, CON STILE!
A forma di cuore: montatura super leggera e resistente. Come velluto: montatura super sottile in nylon, con trattamento Uv Lux®, che rende la superficie soffice al tatto come se fosse rivestita di velluto.
Entrambe: **Italia Independent**, 107 euro
Da **Ottica Venezia**, Corso Venezia, 23



ELEGANTI ANCHE IN SPIAGGIA
Con **Monnalisa**:
gonnellina fiori, 87 euro;
cappello paglia, 57 euro;
costume due pezzi, 87 euro;
occhiali cuore, 75 euro
Via della Spiga, 52

VIVA IL COLORE!
Caftano e borsa in paglia, **I Pinco Pallino**, 131 e 150 euro
Via della Spiga, 42





PRATICI E COMODI!
I sandali infradito **Havaianas** 22 euro
Corso Buenos Aires, 52

IN VERSIONE BLU E ROSSA
Gli accappatoi di **Roberto Cavalli jr,** con costume coordinato.
Accappatoio, 180 euro;
Costume, 95 euro
Via Montenapoleone, 6



EFFETTO BLUSA

Per chi desidera il comfort in spiaggia, senza rinunciare ad un aspetto trendy e sexy, il costume intero, con scollo all'americana, di **Los Trapitos Al Sol** è l'ideale. Morbido sull'addome come una blusa, non aderisce. Sotto, invece, ha uno slip dalle misure più ridotte. 110 euro.

Showroom: **Piazza Castello 23**
e online su **www.lostrapitosalsol.it**



ARTIGIANALE CHIC

Ispirazione esotica/azteca, con richiami al mondo hippie, caratterizzano la collezione 2014 **Manebì**. **Le espadrillas** sono sapientemente realizzate dalle mani di artigiani spagnoli, eredi di una tradizione produttiva secolare. Righe 50 euro, fantasia etnica 60 euro.

Da **La Rinascente**



PREZIOSI, MADE IN ITALY

Il famoso sandalo caprese, rivisitato in chiave glamour, con coralli, turchesi, pietre di fiume e swarovsky. **Le Capresi** sono un mix di elementi classici e contemporanei, pensate per impreziosire le serate estive con un dettaglio esclusivo!
Lavorazione 100% Made in Italy

Da **Super**, Piazza San Marco, 1
Boutique Amaranto, via Senato, 7



LA MAGIA DEL TURCHESE

Kaftano con stampa a motivo fondo marino, in voile di seta, **serie Filicudi di Naory**. Euro 209

Da: **Guffanti**, Corso di Porta Romana, 7,
Christies, Corso Vercelli, 51



MAMMA + BIMBA

Di **Los Trapitos Al Sol**, coordinato mamma+bimba, novità della collezione 2014.

Showroom: **Piazza Castello 23**
e online su **www.lostrapitosalsol.it**



PINKUP

Your life

Dedicato a Noi Donne

La risposta giusta per ogni fase della tua vita femminile

Articoli, informazioni, consigli di esperti, diari digitali, calendari per monitorare i tuoi cicli **mestruali** o per seguire le settimane della tua **gravidanza**



Scarica gratuitamente le applicazioni

PinkUp Ciclo e **PinkUp Gravidanza**

e vai a scoprire il sito www.pinkup.com

Available on the App Store

Available on the Play Store

Il 19 e 20 giugno 2014 saremo all'Expo delle Start Up

presso la Regione Lombardia - piazza Città di Lombardia 1, Milano

www.pinkup.com

OUTSIDE THE CITY

GITE FUORI PORTA, SCOPRIRE PAESSAGGI E LUOGHI D'ARTE



IN VIAGGIO SUPER COMODI!
TRUNKI è la prima valigia progettata per essere anche carrello e seggiolino. Pensata per i più piccoli. Leggera e durevole. Omologata come bagaglio a mano! 39,95 euro
Da **Imaginarium**

WEEKEND NELLA NATURA!

IN AGRITURISMO, NEL PARCO DELL'OGLIO



l'agriturismo


con gli animali

Circondato dal Parco dell'Oglio, un'oasi faunistica e naturalistica a pochi km da Milano, l'agriturismo l'Airone è ideale per una gita fuori porta, in giornata o nel weekend. Il cascinale, di fine '800, è stato restaurato con cura, offrendo 13 camere e una suite, che dispongono di ogni comfort. Gestito dalla famiglia Stefani, da più generazioni impegnata nel settore turistico, questo agriturismo associa un'ottima cucina tipica locale con la possibilità di godere del contatto con la natura e un'attenzione particolare rivolta alle famiglie con bambini.

Family friendly

Le camere sono tutte spaziose e studiate per poter inserire più letti d'appoggio, anche per famiglie numerose. La suite e la junior suite dispongono inoltre di soluzioni pluri-stanze, adatte anche a famiglie con figli più grandi. Sia nelle camere che nella zona ristorante sono disponibili **culle, seggioloni, fasciatoi** per i bimbi più piccoli.

attività

- **MOUNTAIN BIKE**, con biciclette messe a disposizione gratuitamente, per esplorare l'argine del fiume Oglio e i paesini circostanti
- **PESCA SUI FIUMI** Oglio e Po
- **EQUITAZIONE**, presso il Circolo Ippico a 5 minuti di macchina
- **BIRDWATCHING E TREKKING** lungo le rive del fiume Oglio. Binocoli e informazioni sui percorsi, disponibili presso la reception.


mountain bike

Animali

I bambini hanno la possibilità di avvicinarsi e conoscere gli animali presenti in agriturismo, come i maiali, le galline, i conigli e le mucche.


piatti tipici

Da portare a casa: salumi, miele, mostarde, confetture e verdura. Tutto di propria produzione!

La Cucina

Con gli ingredienti prodotti in fattoria o nelle aziende agricole della zona, i menù variano quotidianamente e in base alle stagioni. Più del 30% dei prodotti orticoli e della carne è di propria produzione. Cucina tipica locale, a volte rivisitata dalla fantasia dei fratelli, Diego e Dario.

Ci siamo stati:

Sì, per un pranzo domenicale! Abbiamo apprezzato l'ottima cucina, la qualità del menù proposto, la cordialità del servizio e la cura del verde esterno.

L'AIRONE
STRADA COMUNALE PER ISOLA DOVARESE,
CASTELFRANCO D'OGLIO CREMONA
TEL: 0375.389902
WWW.LAIRONEAGRITURISMO.COM
Da Milano: circa 120 km
A pochi km: Cremona, Mantova, Sabbioneta

TANTE SPECIALIZZAZIONI, UN UNICO CENTRO.



CHIRURGIA ESTETICA / DERMATOLOGIA / VENEREOLOGIA / ECOGRAFIA / ENDOCRINOLOGIA / NEUROLOGIA / NUTRIZIONE E BENESSERE / OCULISTICA / ORTOPEDIA / ODONTOIATRIA / PEDIATRIA / PSICOLOGIA / REUMATOLOGIA / NEUROCHIRURGIA / FISIATRIA / OMEOPATIA /

Competenza ed esperienza degli specialisti e utilizzo di attrezzature mediche all'avanguardia. Ampia offerta medica che copre diverse specialità. Tempi rapidi per ottenere l'appuntamento desiderato. Tempi di visita adeguati per una buona diagnostica e per favorire una relazione di ascolto e fiducia tra medico e paziente.

CML / Centro Medico Lombardo
Via Melchiorre Gioia, 37 (Centro Palazzo Regione Lombardia) - Milano
Tel: +39 02.67079399 - n° verde: 800.609640
www.centromedicolombardo.it - info@centromedicolombardo.it

+ CENTRO MEDICO LOMBARDO

HD LINE

Hotpoint ARISTON

Le nostre idee. La tua casa.

STEAM BLENDER

FRULLATORE MULTIFUNZIONE CON L'OPZIONE ESCLUSIVA DELLA COTTURA A VAPORE





FRULLATI



VELLUTATE



PAPPE PER BAMBINI