N.14
FEBBRAIO - MARZO 2017
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



baby shower
CONSIGLI E MUST HAVE

w il design!
CUSCINI DA ARREDAMENTO

family trainer
CONSULENZA PER LA FAMIGLIA

Playtime!
MODA

eventi milano moms
18 FEBBRAIO RONDINELLA
18 MARZO BUGABOO
25 MARZO GUSELLA

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% LO/MI



Gazzetta · SUMMER CAMP

REGALA AI TUOI FIGLI UNA VACANZA INDIMENTICABILE.

Hai un figlio tra i **6 e i 17 anni**? La Gazzetta dello Sport ti offre la possibilità di fargli vivere un'avventura indimenticabile, al mare o in montagna, a partire da **450 euro**.
Scegli tra le diverse opzioni: **Camp Multisport**, con tante e diverse discipline sportive, **Camp Tematici**, dedicati a fotografia, cucina, scienza, droni e scrittura o **Camp Tecnici**, per approfondire la conoscenza dello sport preferito.

scopri tutto su gazzettasummercamp.it

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia



laura della badia

valentina valente

LE KELLY FOTOGRAGHY

Il valore della condivisione. "Vera"

Questo numero di Milano MOMS contiene uno Speciale dedicato alle mamme in attesa, che abbiamo intitolato **Baby Shower**. Abbiamo infatti preso ispirazione da questa tradizione americana, ormai sempre più diffusa anche in Italia, con cui la futura mamma celebra l'imminente arrivo di un bimbo insieme alle amiche più care. All'interno del nostro Speciale, da pag. 39, troverete tante informazioni utili per organizzare una festa indimenticabile, ma anche suggerimenti sulle attività da fare durante la gravidanza e sui must have da comprare prima del parto! Questo tema però vuole anche essere un punto di partenza per una riflessione: quanto "realmente" condividiamo i momenti unici della nostra vita con le persone care? Siamo ormai abituati a condividere con un semplice post e con un click le immagini delle nostre vacanze, dei compleanni, delle occasioni importanti. Nulla in contrario, si tratta di un gioco e di uno svago, ma la vita reale dov'è? Quanto più valore ha un tè a casa con le amiche, due chiacchiere al bar, una cena con il proprio compagno, la possibilità di raccontarsi, di condividere, appunto, veramente, i momenti importanti? La mancanza di tempo è l'alibi più semplice: noi mamme lo sappiamo bene, il tempo scarseggia sempre, eppure basterebbe poco per riappropriarsi di qualche momento di condivisione vera, ponendolo tra le cose da fare, non all'ultimo posto! La gratificazione che ne deriverà ripagherà dello sforzo! Abbandoniamo l'idea del perfezionismo e concediamoci una cena imperfetta, all'ultimo minuto, con un'amica, concediamoci una pausa pranzo, ritagliata, ma utile per vedere persone a cui teniamo e ricominciamo a festeggiare le occasioni importanti e a stampare foto ricordo, incorniciamole, regaliamole, non lasciandole ferme nella memoria del nostro cellulare.

Quanto "realmente" condividiamo i momenti unici della nostra vita con le persone care?

Con questo augurio, vi lasciamo alla lettura del numero di febbraio/marzo. Come sempre un numero ricco di spunti, con una novità! Milano MOMS, per essere sempre più vicina alle lettrici, **inaugura una rubrica dedicata alla moda donna**: accessori, calzature e gioielli di tendenza, scelti per noi da una stylist che ci svelerà segreti e idee per i nostri look.

E ancora, **quanti eventi in programma**! Per la moda vi invitiamo il 18 febbraio a scoprire una nuovissima collezione di sneakers Rondinella, che siamo sicure faranno subito tendenza; trovate invito e dettagli a pag. 30. Per le mamme col pancione, un bellissimo evento con Bugaboo, il 18 marzo; non mancate, l'invito è a pag. 43! Infine, per chi ha bambini in età da primi passi, da non perdere il bellissimo incontro organizzato con Gusella il 25 marzo; l'invito è a pag. 8.

COME SEMPRE, NON DIMENTICATE DI ISCRIVERVI ALLA NOSTRA NEWSLETTER!

SOMMARIO







MOMS STORIES
6 Family trainer. Daniela Massarani

INSIDE THE CITY

FOOD & CO
10 Un forno e un kit… e la cena è pronta!

FACCIAMO FESTA
12 Da LUSH. Un'originale festa privata

IN LIBRERIA
14 A Casa di Alice

MANGIAMO FUORI!
16 Con il So'Riso in bocca

TO DO *MAMME E BIMBI*
17 Spazio Aries

FITNESS
18 Fitwalking

BEAUTY
19 E il trucco non c'è più

20 **IN FARMACIA**

FAMILY ZOO
23 Dog Mate. Percorsi di educazione cinofila

W IL DESIGN

26 **MORBIDO, COME UN CUSCINO!**

MODA DONNA

28 Maman à la mode

MODA

31 **PLAYTIME**

SPECIALE BABY SHOWER

40 **IDEE E CONSIGLI** per un evento unico!

42 **VE LO SPIEGO IO.** Un libro prezioso per vivere al meglio i primi 12 mesi insieme

44 **MINDFULNESS.** Un percorso di consapevolezza per mamme in attesa

45 **PUNTO NASCITA** di Humanitas San Pio X

46 **CORSI E SERVIZI** Acquaticità neonatale Corsi preparto e puericultura Una baby sitter qualificata

47 **DA TAN'ATARA**, tante attività per future e neomamme

48 **PRIMA E DOPO L'ARRIVO DEL BEBÈ** Cosa metto nell'armadio?

50 **IDEE REGALO** Su family-nation.it Su tricotting.com Ergobaby

52 **GLI INDISPENSABILI** per la mamma e il bebè. Da Salina

54 **IN CASA E A SPASSO.** Coccole e organizzazione

55 **TUTTO PER LA CAMERETTA.** Da ikea

56 **PAPPA, NANNA E POI A SPASSO** Peg Perego

57 **DOPO IL PARTO** Pensando all'asilo. Tomorò I consigli del ginecologo

58 **E I PANNOLINI?** Ci avete pensato bene?

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 un a testata registrata
al Tribunale di Milano n. 171 del 14-05-2014
Iscrizione al ROC n. 25568
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

Pubblicità
CECILIA ZOPPOLA
marketing@milanomoms.it

Ha collaborato: Fabiola Badami, Alessia Caliendo, Alice Curzi, Jaime Londoño, Maria Giulia Pieroni, Ilaria Remezzano

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Settembrini,17 Milano
P.IVA 09027230961

Stampa
Pinelli Printing S.r.l.
via Redipuglia, 9
20060 Gessate (MI)

Distribuzione
Milano MOMS

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.



In copertina. ANGELICA.
Camicia di jeans con ricami, pantalone in pizzo, **Ermanno Scervino Junior**, blazer **Fracomina Mini**, scarpe, **Pèpè Children Shoes**.
Baby model: Agenzia Moda Modà
Foto: Jaime Londoño
Stylist: Ilaria Remezzano
Hair and make up: Matilde Davolio

PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

PRIMIGI.IT



IMAC S.p.A. Tel. 075.502811 Numero Verde: 800-218715



DEDICATO ALLE MAMME

10 MOTIVI PER SCEGLIERE PRIMIGI

- ergonomic shape — Punta arrotondata e vestibilità comoda
- easy fitting — Facile da calzare
- antishock — Ammortizzatore posteriore
- sky effect — Sottopiede superleggero
- flexible action — Suola flessibile
- removable insole — Sottopiede estraibile
- lightness — Leggerissime
- soft-comfort — Soffice benessere
- nickel-free — Parti in metallo non contenenti nichel
- chrome-free lining — Fodera esente da cromo



Voglia di ricominciare?

Chiedi alla family trainer!

di Laura Della Badia

Daniela Massarani è una mamma di due maschietti, alle prese, come tutte noi, con i mille impegni e le difficoltà del quotidiano. Ha studiato psicologia ma anche da interprete e poi, dopo la maternità, ha attraversato un periodo difficile, di malessere e affaticamento fisico. Oggi è una family trainer, come ci racconta in questa intervista.

Daniela, raccontaci del tuo lavoro di qualche anno fa....

Ho studiato psicologia, disciplina che mi ha sempre appassionato, ma sono anche interprete. Ho lavorato poi per diversi anni, proprio come interprete e traduttrice, spesso in ambiti legati alle scienze umane. Ho viaggiato molto, ho vissuto all'estero, il mio lavoro mi piaceva. Ma dopo le due gravidanze, molto ravvicinate, ho attraversato un momento di grande stress fisico ed emotivo. I bambini erano molto piccoli; dormivo poco ed ero sottoposta ad elevati livelli di pressione e di fatica. Qualcosa nel mio corpo e nella mia mente mi ha fatto capire che dovevo ritrovare un nuovo equilibrio.

Poi cosa è successo?

Alcuni medici dicevano che ero depressa ma io sapevo di non esserlo. Ho scoperto di avere una malattia autoimmune, che si manifesta proprio in situazioni di forte stress. Poi con impegno e fatica ho riconquistato le forze, l'energia e la vitalità.

Scalata questa montagna, ho sentito il desiderio di aiutare chiunque abbia bisogno di ritrovare la gioia e l'entusiasmo per la propria vita. So per esperienza cosa significa essere una mamma nella realtà complicata in cui viviamo. Siamo sottoposte a ritmi frenetici e ad un passaggio con-



DANIELA MASSARANI
MAMMA DI TOMMASO E MARTINO, SPECIALIZZATA IN PSICOLOGIA DEL BENESSERE, OGGI È UNA FAMILY TRAINER

tinuo da un ruolo all'altro. Non è facile tenere insieme i ruoli diversi che abbiamo. E affrontare le trasformazioni del nostro corpo.

Com'è nata l'idea della family trainer?
Durante la mia malattia ho letto molto, tantissimo. Mi sono documentata su tutte quelle discipline che aiutano a "destressare" il corpo, dall'ambito fisico a quello psicologico, dallo yoga alla meditazione, dall'alimentazione alle relazioni con gli altri. Ho capito molte cose che mi stavano accadendo e che sono riuscita poi a superare. Oggi lo dico con il sorriso ma ne sono convinta: la malattia che ho avuto mi ha aiutata a capire cosa davvero mi interessasse fare, mi ha portata a fare "pulizia" nella mia vita, individuando ciò che veramente mi fa stare bene e mi appassiona rendendomi utile anche agli altri. Ho unito così le mie competenze in ambito di psicologia con tante altre conoscenze che ho approfondito durante questo mio percorso.

A chi ti rivolgi?
► A tutte le donne e mamme che come me desiderano tenere insieme tutti i pezzi della propria vita, per gestire il tempo della famiglia e il tempo del lavoro con armonia e soddisfazione ma anche per trovare nuovo spazio per sé e per la coppia.
► Alle coppie e famiglie che vogliono affrontare con una marcia in più la cura e l'educazione dei figli. Dalle prime fasi dopo l'arrivo del neonato a casa e per ogni tappa evolutiva familiare fino ad arrivare all'uscita dei figli di casa e ad una nuova ridefinizione dei legami famigliari. L'obbiettivo è affrontare con serenità le sfide che caratterizzano tutte le fasi della storia di una famiglia, utilizzandole per creare relazioni famigliari appaganti e profonde.

Quali sono gli ambiti di cui ti occupi?
Sono diversi, dall'alimentazione alla gestione delle emozioni:
► Problematiche dell'alimentazione. Allattamento, svezzamento, alimentazione naturale. Per non avere bambini che per tutta la vita dicono no alle verdure.
► Problematiche del sonno. Dai sei mesi in su posso migliorare considerevolmente la qualità delle vostre notti, facendo dormire come angioletti i vostri bambini.
► Conflitti tra fratelli, gelosia, litigi, gestione degli spazi e degli oggetti.
► Organizzazione della giornata secondo routine funzionali.
► Comunicazione equilibrata con i bambini. Come essere certi di comprendere e farsi comprendere dai nostri figli. Dalla nascita alla laurea, passando per la difficile fase dell'adolescenza!
► Sostenere l'autostima, la gestione delle emozioni e il senso di padronanza nei bambini, competenze fondamentali per crescere sereni, gioiosi e soddisfatti.



La consulenza per la coppia e la famiglia si rivolge a coppie e famiglie eterosessuali, omosessuali, famiglie ricomposte, famiglie allargate e qualsiasi altra forma di coppia o di famiglia. Sono fondamentalmente convinta che ciò che conta è il legame che ci unisce agli altri, a prescindere da ogni altra distinzione.

Come hai iniziato questa nuova professione e come ti fai conoscere?
In realtà lo facevo anche prima di rendere formale questa attività. Tra amiche e conoscenti, molte mamme sapevano che essendo specializzata in psicologia del benessere ma anche appassionata in meditazione, yoga, alimentazione, potevano trovare in me una fonte di consigli e suggerimenti ampia.
Anche oggi, che ho reso più ufficiali queste mie competenze, conta molto il passaparola tra mamme e amiche. Le consulenze possono essere effettuate di persona in studio per chi abita nell'area di Milano o via Skype per chi non ha la possibilità di venire direttamente in studio.

Ci consigli una lettura?
Sicuramente i libri di Jesper Juul, psicoterapeuta danese che si occupa di terapia familaire, e di Daniel Siegel per il suo studio delle emozioni.

THE FAMILY TRAINER
WWW.THEFAMILYTRAINER.COM

Gusella
MILANO DAL 1932

SABATO 25 MARZO

TI INVITIAMO
ALL'EVENTO "PRIMI PASSI CON GUSELLA"
presso Mammamondo, in via Cimarosa, 4 - dalle 16.00 alle 18.00





Per accompagnare i primi passi ci vuole tutto l'amore di mamma e papà,
ma anche un paio di scarpine comode e adatte a questa fase così delicata.
Gusella, con il famoso modello "Gusellino", ha guidato i primi passi di tante generazioni.
Per questo ti invita ad un incontro dedicato proprio ai primi passi.
Come assecondare la corretta postura? Quali caratteristiche deve avere la scarpa giusta?
Quali errori evitare e quali consigli utili per aiutare i nostri piccoli?
A disposizione delle mamme un **osteopata pediatrico**
e un **ortopedico**, per rispondere a tutte le domande.

Non mancherà l'occasione di **provare il Gusellino**,
nella versione classica o in quelle nuovissime, super trendy.

Uno sconto speciale per l'acquisto in boutique a tutte le mamme

Uno speciale **kids corner** consentirà alle mamme di partecipare
in tutta serenità, mentre i bambini saranno intrattenuti da personale esperto.

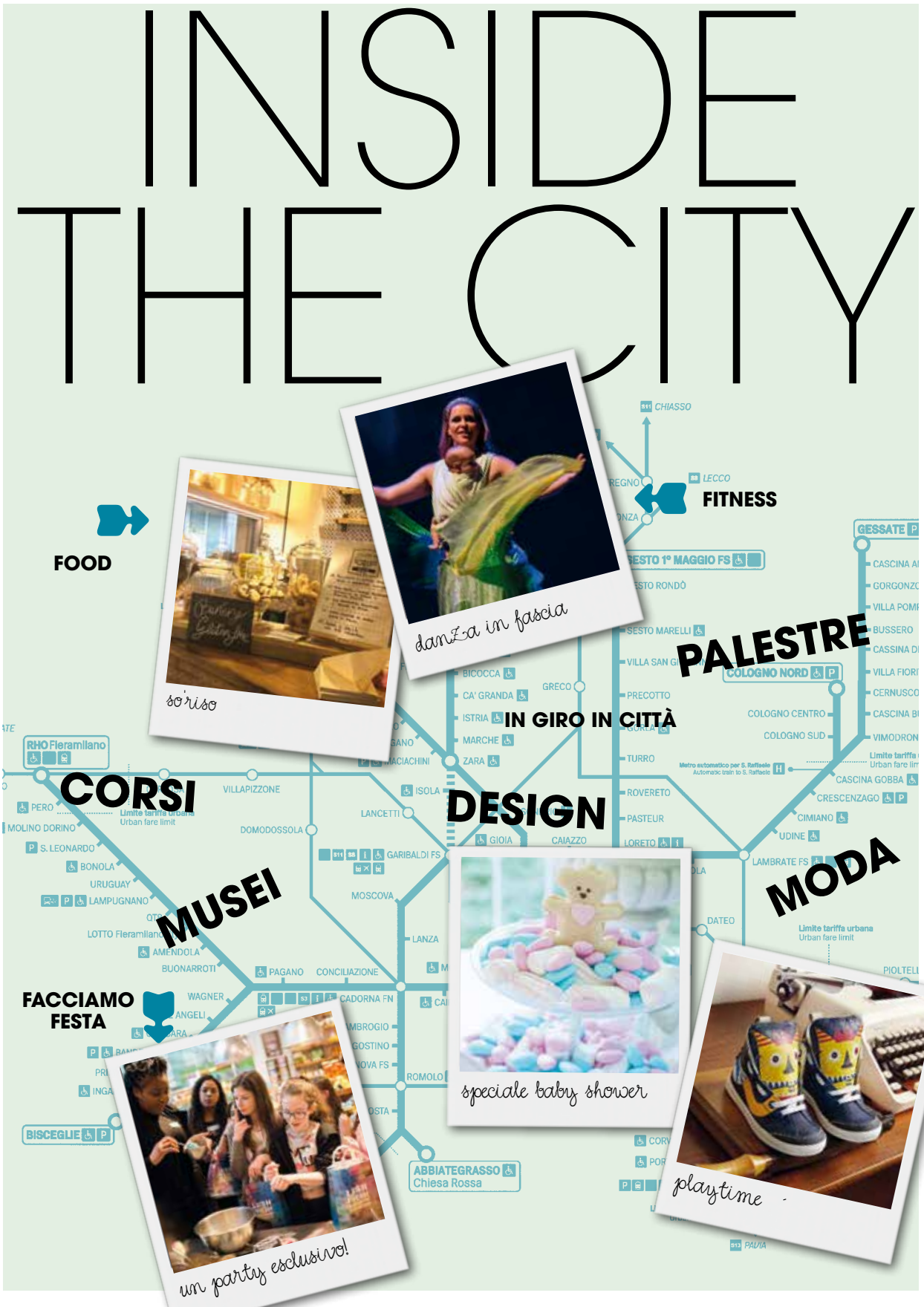
L'EVENTO È GRATUITO, PREVIA REGISTRAZIONE
R.S.V.P a redazione@milanomoms.it

milano MOMS

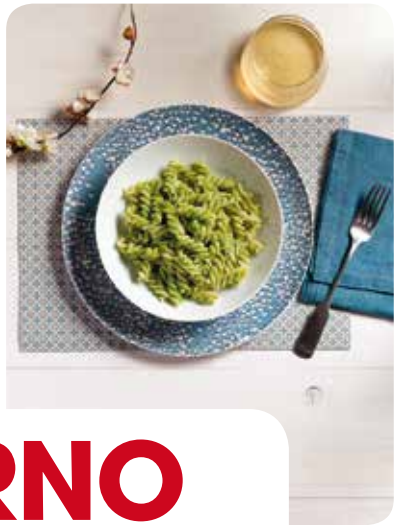
Parties & Leisure
Parties and Event Planning

È un evento Milano MOMS in partnership con Parties & Leisure

INSIDE THE CITY







UN FORNO E UN KIT...
E LA CENA È PRONTA!

a cura della redazione

Un kit di ingredienti di qualità e un forno con extrafunzioni: bastano pochi passi per preparare piatti gustosi con il minimo sforzo. Il sistema si chiama CucinaBarilla ed è disponibile sul mercato da pochi mesi. Ne parliamo con **Maria Rosaria Sanna** e **Linda Stefani**, rispettivamente **Branding & Communication Manager e Marketing Manager CucinaBarilla**, entrambe mamme e quindi particolarmente sensibili alle esigenze delle famiglie di oggi.

Cos'è CucinaBarilla?
È un nuovo modo di cucinare, attraverso un forno (Whirlpool) e una serie di kit di ingredienti. Il forno ha in più, rispetto alle funzioni tradizionali, quelle dei robot da cucina (come mantecare, impastare, lievitare, mixare..) e il sistema di dosaggio automatico dell'acqua utilizzabili solo con i kit CucinaBarilla.

Come funziona?
Su ogni kit c'è un codice-etichetta.
Per preparare un piatto bastano **3 semplici passi**:
► **1.** Versi gli ingredienti nell'apposito contenitore
► **2.** Avvicini il kit al lettore presente sul forno, che lo legge automaticamente
► **3.** Il forno cucina da solo, selezionando modalità e tempi appropriati

Per chi è pensato?
Per le famiglie, soprattutto per quelle in cui entrambi i genitori lavorano e hanno l'esigenza di preparare una cena genuina in modo semplice. Il sistema non serve per velocizzare la preparazione, perché i tempi di cottura vengono rispettati. Il vantaggio è che cucina da solo e l'automatismo garantisce il risultato.

Cosa contiene ogni kit?
In ogni kit ci sono gli ingredienti necessari per preparare la ricetta, già dosati. Tutta la gamma non contiene conservanti, aromi artificiali, coloranti, ogm, olio di palma e glutammato.

Facciamo qualche esempio di piatti che è possibile preparare?
Pennette al Ragù, Fusilli al Pesto, Tortellini in Brodo, Risotto alla Zucca, Risotto ai Funghi, zuppe e vellutate, ma anche pane, pizza, focacce e torte, 27 kit in tutto.

Riassumiamo tutti i plus pensati per la vita intensa delle mamme?
Innanzitutto risolve le emergenze e ti offre la possibilità di fare altre cose mentre la cena si prepara da sola, inoltre si può programmare, in modo che ad una certa ora si accenda anche se non sei a casa; una funzione utilissima in tante occasioni, anche per far trovare il pranzo pronto



ai bambini che tornano da scuola oppure per avere il pane caldo la mattina a colazione. Piace molto ai bambini, che lo vedono un po' come un gioco. Tutti gli accessori che vanno in forno si lavano comodamente in lavastoviglie!

Come e dove si acquista?
Sia il forno sia i kit si acquistano online, attraverso un abbonamento. È prevista una spesa iniziale di 49 euro per la spedizione del forno in comodato d'uso gratuito. In soli 2 giorni il forno CucinaBarilla e il Welcome Pack con 8 kit omaggio arrivano a casa, per provarli subito! L'abbonamento prevede una spesa mensile di 30 euro al mese per 18 mesi, per ognuno dei quali si ricevono a casa 9 kit a scelta, in base a gusti ed esigenze.



CUCINA BARILLA
NUMERO VERDE: 800-132322
WWW.CUCINABARILLA.IT








DA OGGI CUCINA BARILLA



E TANTI KIT
DI INGREDIENTI GENUINI
PER PREPARARE GUSTOSE RICETTE
IN POCHI SEMPLICI GESTI

CucinaBarilla.it

OFFERTA ABBONAMENTO

9 KIT A SCELTA OGNI MESE A CASA TUA. **30€/mese***

NUMERO VERDE **800-132322**
Da Lunedì alla Domenica, dalle ore 9.00 alle 22.00
www.cucinabarilla.it

FORNO IN COMODATO D'USO GRATUITO

Barilla | Whirlpool SENSING THE DIFFERENCE

*Durata abbonamento ai Kit: 18 mesi. Contributo per spese di spedizione del forno: € 49





DA LUSH!
UN'ORIGINALE FESTA PRIVATA

PER MAMME E BAMBINI… TUTTO DA SCOPRIRE

Il nuovo store di Lush, il noto brand di cosmetica naturale, in Piazza Duomo, non è solo il paradiso per chi ama prendersi cura di sè ma offre anche una location originalissima per un party esclusivo, per grandi e piccoli. Il filo conduttore? Ma la bellezza e il benessere… naturalmente!

Per le mamme

BEAUTY SCHOOL

Con la Lush Beauty School potrai scoprire insieme alle tue amiche tutti i segreti di Lush per una pelle fantastica. Durante l'organizzazione, deciderai su quale trattamento focalizzare la tua festa: viso o mani & piedi? Le animatrici di bellezza saranno a disposizione per una consulenza personalizzata, mostrando come avere cura della pelle ogni giorno. Ci sarà modo di provare le tecniche migliori usando gli stessi prodotti che usano le terapiste delle Lush Spa. Un modo divertente per festeggiare e trascorrere del tempo tra amiche, imparando a trasformare il bagno in un vero tempio del rilassamento e della cura di sé!

- **Durata: 1 ora e 30 minuti**
- **49 euro a persona (di cui 30 euro di buono prodotti)**
- **Minimo 10 persone (o prezzo equivalente)**

BEAUTY HAPPY HOUR

Il Beauty Happy Hour è il party perfetto per i gruppi più grandi di amici che vogliono provare il brivido di uno shopping da VIP a negozio chiuso. Questa festa vi immergerà nel fantastico mondo di Lush, con esperienze interattive con i prodotti e attività su misura per voi. Coccole o divertimento con giochi ad alto tasso di energia? Tutto all'insegna del divertimento originale e "sensoriale"!

- **Durata: 1 ora**
- **30 euro a persona (di cui 15 euro di buono prodotti)**
- **Minimo 15 persone (o prezzo equivalente)**

Per piccoli e grandi!

FUN & GAMES

Voglia di profumate risate? Ecco il Fun & Game Party. Per gli amici ma anche per ragazzi e bambini, una serie di giochi divertentissimi e pieni di energia, per grandi sfide a base di prodotti Lush! Sfide all'ultimo profumo in quiz e cacce al tesoro. Grazie alla guida delle animatrici di bellezza, è il party perfetto per giocare e festeggiare in allegria una ricorrenza.

- **Durata: 1 ora e 30 minuti**
- **30 euro a persona (di cui 10 euro di buono prodotti)**
- **Minimo 10 persone (o prezzo equivalente)**

INFO E PRENOTAZIONI

Il team di Lush è a disposizione per definire i dettagli organizzativi ed eventuali aggiunte extra programma! Nel prezzo è compreso un piccolo rinfresco vegetariano a base di frutta fresca e succhi di frutta. Durante la festa, ogni ospite potrà scegliere i suoi prodotti preferiti per spendere il suo buono e portarsi a casa un delizioso ricordo.





LUSH
NEGOZIO DI PIAZZA DEL DUOMO, 20
TEL. 02.89094166
WWW.LUSH.IT

DOMUS
MEDICINA ESTETICA



DOMUS PRESENTA IL TRIO PERFETTO

"MAMME, IL CENTRO È APERTO ANCHE IL SABATO E LA DOMENICA!"



LA COMBINAZIONE IDEALE PER RIMODELLARE LA TUA SILHOUETTE E PER ELIMINARE GLI ACCUMULI DI GRASSO LOCALIZZATO COME IN UNA LIPOSCULTURA

3 GRANDI TECNOLOGIE ABBINATE

- **MC1** (vasershape) sistema ad ultrasuoni defocalizzato di ultima generazione
- **ENDOSPHERES**: micro vibrazione compressiva grazie a 55 microsfere in silicone anallergiche a nido d'ape
- **CARBOSSITERAPIA** micro iniezioni di anidride carbonica

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

DOMUS
MEDICINA ESTETICA

Questo coupon
è Valido per 1 Trattamento
GRATUITO

OMAGGIO

DOMUS MEDICINA ESTETICA
VIALE REGINA MARGHERITA, 28 - TEL. 02.92853489 - CELL. 346.7863245
WWW.DOMUSMEDICINAESTETICA.COM

A CASA DI ALICE

IN ZONA NAVIGLIO PAVESE, LAPSUS: LIBRERIA PER BAMBINI E CAFFETTERIA

di Fabiola Badami



Si chiama Lapsus, ma non ci sono vuoti. Anzi. Qui c'è da arricchirsi il cuore e la mente. Inaugurata da qualche mese in Via Meda, **Lapsus** è una nuova libreria per bambini, con anche una selezione per adulti, e spazio caffetteria. Un progetto familiare curato da Alice, esperta libraia appassionata di letteratura infantile, con il supporto della sorella, della zia Sara e del cugino Luca.

Due le sale. Quella d'ingresso, con la caffetteria e un angolo narrativa per adulti, e quella dedicata alle mamme e ai bambini. Una sorta di cameretta quest'ultima dove giocare circondati dai titoli personalmente selezionati da Alice. "*In Italia la qualità dei libri per l'infanzia è molto buona.* **Scelgo le case editrici in base al loro progetto educativo oppure al lavoro degli illustratori**". Ecco quindi ad esempio fra gli scaffali la collana "leggimi!" di edizioni Sinnos: la grafica e l'impaginazione sono pensate per facilitare la lettura ai bimbi dislessici. I bellissimi albi editi da Kite, che incantano con i loro onirici disegni, pura poesia visiva. Le produzioni straniere tradotte dalla milanese Babalibri. E ancora, tante pubblicazioni dedicate ai grandi della storia dell'arte raccontati in chiave giocosa. "*I bimbi sono molto ricettivi, non è mai troppo presto per educarli alla lettura*", precisa Alice.

Il benessere della mente da Lapsus passa anche attraverso il gusto. Le proposte gastronomiche sono curate da Sara e da Luca. Niente junk food, ma **solo sorsi e morsi healthy**. In menu, centrifughe di frutta e verdura, spremute di arance e tisane. Le brioche arrivano fresche tutte le mattine; il pane usato è quello preparato con lievito madre; le torte sono artigianali e cambiano giornalmente. Il latte e lo yogurt provengono dalla cooperativa lombarda Leccolatte. E non manca un piccolo corner dedicato alla vendita di prodotti di piccole aziende agricole.

LAPSUS
VIA MEDA, 38 - TEL. 02.36562121
WWW.LAPSUSMILANO.IT
LUNEDÌ – SABATO
DALLE 8.00 ALLE 19.00
CHIUSO LA DOMENICA

LIBRI PER FUTURE MAMME

LA PRIMA VOLTA CHE SONO NATA
Autore: Vincent Cuvellier
Editore: Sinnos

UN GIORNO
Autore: Peter H. Reynolds, Alison McGhee
Editore: Ape Junior

CONSIGLIATI DA LAPSUS



A CACCIA DELL'ORSO

Un grande classico per una lettura animata da mamma e papà.

AUTORE: Michael Rosen, Helen Oxenbury
ETÀ DI LETTURA: 0-3 anni
EDITORE: Mondadori
PREZZO: 9,90 euro (cartonato)



LE ALTRE CENERENTOLE

Viaggio attraverso le culture del mondo.

AUTORE: Vinicio Ongini, Chiara Carrer
ETÀ DI LETTURA: 3-6 anni
EDITORE: Sinnos
PREZZO: 15 euro



UN ATTIMO PRIMA

Il racconto delle "prime volte" di un bambino.

AUTORE: Cosetta Zanotti, Antongionata Ferrari
ETÀ DI LETTURA: 3-6 anni
EDITORE: Lapis Edizioni
PREZZO: 13,50 euro



LE VOLPI NON MENTONO MAI

Una bella favola sul valore dell'amicizia.

AUTORE: Ulrich Hub, Heike Drewlow
ETÀ DI LETTURA: dai 6 anni
EDITORE: Rizzoli
PREZZO: 14 euro

hotel ★★★
ZURIGO
HOTEL VARAZZE

ITALY Family HOTELS

L'HOTEL DEI BAMBINI!



L'HOTEL, CHE DISTA 100 METRI DAL MARE E DALLA PASSEGGIATA LUNGOMARE EUROPA, DISPONE DI GIARDINO, PARCHEGGIO, SALETTA GIOCHI INTERNA (PERIODO INVERNALE), TERRAZZA DEI BIMBI E SPIAGGIA CONVENZIONATA DOTATA DI PISCINA.

BAMBINI TRASCORRERE LA VACANZA IDEALE CON TUTTA LA FAMIGLIA! L'AREA GIOCHI:"IL PARADISO DI MANU E DEDE" ACCOGLIE I PICCOLI OSPITI, SIA IN INVERNO CHE IN ESTATE.







FEBBRAIO - MARZO:
EVADI DALLA CITTÀ,
IMMERGITI NELLA NATURA

BUONO SCONTO DEL 10% SUI PREZZI DI LISTINO PER LE LETTRICI DI MILANO MOMS

PASSATE UN WEEKEND IN FAMIGLIA, COCCOLATI DAL NOSTRO ALBERGO!

OFFERTA VALIDA FINO AL 2 APRILE, chiamateci per prenotare e conoscere le offerte più adatte alle vostre esigenze!

HOTEL ZURIGO
Via Amendola 4 17019 Varazze IT
tel.39 019 932618 info@hotelzurigo.it
www.hotelzurigo.it

ADVERTISING | GAIA AVALLONE



CON IL SO'RISO IN BOCCA

GLUTEN-FREE, DOLCE E SALATO CON STILE E SAPORE

Testo e foto di Maria Giulia Pieroni

Nel cuore di Milano un indirizzo dove lo stare attenti ai "trend" alimentari del momento si trasforma in puro piacere. *So'Riso Bistrot* ha aperto i suoi battenti in un angolo dove, nei tiepidi pomeriggi primaverili, è suggerito gustare un *frozen yogurt* con decori di tutte le forme e colori, baciati da un timido tramonto che, non si vede ma si intravede, illumina i palazzi di quella luce rossa che solo Milano sa regalare (firmato da una siciliana come me potete crederci!). All'ingresso un'atmosfera calda e conviviale sottolineata dall'elemento legno, presente in tutti gli ambienti, e da lunghi tavoli che padroneggiano due delle quattro sale del locale. Le poltrone vintage, i mattoni a vista e l'ampia vetrata che guarda verso Corso Magenta, richiama un ***lifestyle* metropolitano** che si lega perfettamente alla vocazione contemporanea del menù. Anima di *So'Riso Bistrot*, i **cereali senza glutine** declinati in tutte le proposte possibili e per tutti i pasti.
A **colazione** ad accogliere grandi e piccini, un bancone ricco di croissant, muffin e, per i più golosi, mini–cake di mele o torte al "triple-chocolate", tutti esclusivamente "gluten-free", cui affiancare dalla fresca spremuta d'arancia alla cioccolata calda e cremosa. A **pranzo**, durante la settimana si ordina al bancone, nel weekend invece, come tutte le sere per cena, ci si accomoda al tavolo. Il menù à la carte comprende piatti unici, **risi mantecati**, **vellutate**, **tartare e insalate**, tutti piatti attenti alla qualità e al corretto apporto di carboidrati, proteine e grassi. Consiglio la scottata di tonno, ma suggerisco di buttare sempre un occhio al piatto del mese. Da *So'Riso Bistrot*, anche l'**ora della merenda** può essere viziata da gustosi sapori che non trascurano l'importanza di **ingredienti sani**: dalle centrifughe di frutta e verdura allo yogurt al latte di riso arricchito da cereali, semi, cioccolati e frutta di stagione a scelta, senza tralasciare i dolci dalla cheesecake al "tiratisù" servito al bicchiere su crumble di cereali soffiati ricoperti di cioccolato a scelta. I **bambini sono sempre i benvenuti**, per loro è riservata la possibilità di **festeggiare il compleanno** o qualsivoglia evento personalizzandolo grazie all'ausilio di animatori, messi a disposizione dal locale, che propongono dai laboratori ludico-didattici a più goliardici momenti di divertimento e gioco. Il tutto accompagnato da un menù stabilito ad hoc. Per finire anche l'**aperitivo** è all'altezza dei piccoli ospiti: la bartender, Martina, infatti con piglio creativo e dettata dall'ispirazione del momento propone veri cocktail realizzando una "mise en verre" in versione anche glitterata.



ORARI
Dal lunedì alla domenica
dalle 7.30 alle 24.00.
All'interno anche prodotti derivati dal riso disponibili per l'acquisto e prodotti da forno take away.

SO'RISO
CORSO MAGENTA, 30 - TEL. 02.84578530
MAGENTA@SORISOMILANO.IT
FACEBOOK: @SORISOMILANO
IG @SORISOMILANO



Mi piace perché

- **Piatti gustosi e genuini**
- **Stile familiare e metropolitano insieme**
- **Cocktail per grandi e piccini**
- **La vetrata che guarda sulla strada**





SPAZIO ARIES

DANZA, ARMONIA, FITNESS AL FEMMINILE, PER TUTTE LE ETÀ

Spazio Aries è una realtà molto dinamica, che propone a donne e bambini una serie davvero ampia di attività. Fondato da Chiara Aysel e Sabrina Albano, appassionate di danze orientali, questo spazio emana energia e voglia di benessere: tutto parte dal movimento, sano, giocoso, creativo. Ecco due attività molto particolari, per le mamme in attesa e le neomamme e alcuni corsi per bambine e teenager.



ALESSANDRO VIAPIANO

mamme e neo mamme

Percorso GRAVI-DANZA

Nello Spazio Aries la danza del ventre è molto presente, praticata in corsi differenti e a tanti livelli: è adatta a tutte le donne senza distinzioni di nessun genere. Chiara, recentemente diventata mamma, ha dato vita al progetto della danza del ventre in gravidanza. Danzare attendendo un bimbo: lo stupore nel sentire il corpo che cambia e vederlo muoversi nello spazio con leggerezza, le rotondità dei movimenti che esaltano la figura aggraziata, l'attenzione alla respirazione, la focalizzazione a lavorare tenendo presente sempre la centratura e l'equilibrio. Insomma, una magica possibilità che arricchisce il prepararsi a diventare mamma. In più, la musica stimola la fantasia.


LISA CONTI

Percorso DANZA IN FASCIA

Il momento del puerperio è un periodo molto delicato nella vita di una donna. La fascia (o marsupio ergonomico) è l'unico supporto che permette un contatto vero tra mamma e bebè, lascia la mamma libera di muoversi e fa sentire il piccolo protetto. Questo percorso è dedicato alle neomamme: un'ora per rilassarsi e sciogliere le tensioni, senza dover affidare il piccolo a cure altrui. Il bambino si ritrova cullato da dolci note, dal respiro e dal battito del cuore della mamma e gode con lei di questi momenti di danza, caratterizzati da movimenti prevalentemente rotondi, dolci ed aggraziati. Questa attività favorisce il relax del bambino e aiuta la mamma a recuperare la forma fisica dopo il parto in modo delicato e senza forzature con piccoli esercizi mirati, nascosti nella danza.

bambini e teenager

Danza giocosa (3-6 anni)

Un metodo che prevede libertà di espressione del bambino: crescono autostima e fiducia in se stessi, con gioia e risate!

Hip Hop (3-10 anni) e Hip Hop teenager (11-17 anni)

Ritmo, voglia di ballare e scatenarsi, coreografie e sequenze coinvolgenti! L'Hip Hop promuove, senza distinzione di sesso, l'uguaglianza e la fratellanza, con spirito di gruppo, lavorando sull'affiatamento e la coesione.


ALESSANDRO VIAPIANO



Modern Jazz (11-17 anni)

Per le teenager, piccole donne che crescono e vivono i cambiamenti del diventare adulte in un gruppo che cresce insieme, con le musiche più moderne e conosciute, per sentirsi bene nel proprio corpo.

SPAZIO ARIES
VIA VALLAZZE, 105
VIA MONTENEVOSO, 16
TEL. 02.87063326
INFO@SPAZIOARIES.IT
WWW.SPAZIOARIES.IT
FACEBOOK: SPAZIO ARIES

E ancora...

- DANZE GIPSY, FLAMENCO, BALLI CARAIBICI, DANZE POLINESIANE
- GINNASTICA DOLCE POSTURALE
- YOGA E PILATES
- DIFESA PERSONALE, FITNESS!



FITWALKING

NON UNA SEMPLICE PASSEGGIATA

Un metodo unico e originale per l'insegnamento della camminata sportiva. Ne parliamo con l'ideatore Maurizio Damilano.

Cosa è il fitwalking?
È la proposta motorio-sportiva (non agonistica) del camminare, visto e realizzato in forma tecnica. Viene definito come "l'arte del camminare", ossia il cammino (rapido, dinamico, vigoroso) che diventa sport e non semplicemente passeggio. Ciò non toglie, però, che la base è la biomeccanica del normale camminare, quindi una disciplina adatta a tutti.

Cosa lo distingue da una normale camminata?
La grande differenza è l'attenzione alla tecnica, capace di rendere la camminata più efficace ed efficiente. Pertanto, pur mantenendo il legame stretto con il camminare e la sua meccanica di movimento, il fitwalking è proprio caratterizzato dalla sua inconfondibile gestualità.
L'incedere diviene più vigoroso, dinamico e spedito. Il movimento dei piedi è più energico rispetto ad una normale camminata, in modo da utilizzare appieno tutta la sua azione e ottenerne una spinta più decisa. La caratteristica più spiccata è poi nell'uso delle braccia che si muovono ritmicamente oscillando avanti e indietro con un angolo piegato al gomito di circa 90°.

Sono necessarie attrezzature particolari?
No. È importante quindi distinguere il fitwalking dal camminare con i bastoncini, attività molto più identificabile con un esercizio "fuori strada" rispetto al fitwalking che invece interpreta proprio lo sport del camminare anche in città, nei parchi, nelle aree di pianura. Particolare attenzione va dedicata alla scelta della calzatura.

È utile in gravidanza e nel post parto?
Innanzitutto va detto che il fitwalking è oggi una delle attività motorie maggiormente suggerite nei percorsi di salute e benessere. A tale proposito, e proprio per rimarcare la specificità di una proposta motoria in un campo così sensibile come è quello della salute, abbiamo dato vita a un settore dedicato e denominato WALKin – fitwalking progetto salute.
Ci sono specifici progetti già avviati e dedicati proprio alle mamme in attesa e poi al post parto, per un corretto recupero psico-fisico.

Ci sono istruttori qualificati?
Sì, il fitwalking ha da sempre avuto come riferimento, in questo percorso tecnico, la figura dell'istruttore.

E A Milano? Ci sono dei centri di riferimento?
Sì, c'è l'Authorized Fitwalking Center Allegramente Walking che svolge con regolarità corsi ed uscite nei principali parchi cittadini (info@allegramentewalking.it) e diversi Istruttori che propongono corsi certificati e uscite di allenamento rivolte alle persone che già hanno seguito un corso e acquisito la tecnica. L'elenco completo è presente sul nostro sito www.fitwalking.it



Maurizio Damilano ideatore del fitwalking

FITWALKING
WWW.FITWALKING.IT



SOLO CON L'ACQUA!

Makeup Eraser è un panno in poliestere al 100%, composto da fibre in grado di eliminare il make-up una volta inumidite. Toglie ogni traccia soltanto con l'acqua, inclusi gli ombretti e gli eyeliner waterproof, il make-up HD e molti altri prodotti. Ma la vera buona notizia è che... è riutilizzabile! Basta metterlo in lavatrice e le macchie spariranno. Makeup Eraser resiste fino a mille lavaggi! 19,90 euro, nei negozi **Sephora**.



VIA IL TRUCCO A LUNGA TENUTA E WATERPROOF

La soluzione struccante bifasica di **Korff**, per viso, occhi e labbra, è indicata per rimuovere efficacemente anche il trucco a lunga tenuta e waterproof. Lascia la pelle perfettamente detersa, donando una piacevole sensazione di benessere. Arricchita con estratto di Ganoderma Lucidum, è adatta a tutti i tipi di pelle. 22 euro, in farmacia.

E IL TRUCCO NON C'È PIÙ!



STRUCCA E IDRATA

Questa lozione di **Avon** rimuove delicatamente ogni traccia di make-up dagli occhi, idrata e non irrita la pelle. Ipoallergenica. 7,50 euro. Cerca la presentatrice Avon più vicina a te sul sito!

www.avon.it/PRSuite



PER PELLI SENSIBILI E SECCHE

L'olio latte Daily Care di **Rilastil** è un detergente-struccante viso-occhi estremamente delicato dall'azione nutriente, emolliente e lenitiva, specifico per pelli sensibili, secche, molto secche. Consente di rimuovere delicatamente ma in modo efficace trucco ed impurità lasciando la pelle vellutata. 14,90 euro, in farmacia.



COMODE E DELICATE

Le salviette struccanti di **Cera di Cupra** con estratto di Miele e Aloe sono adatte a tutti i tipi di pelle. Un semplice gesto quotidiano, per struccare, detergere e tonificare il viso. Lasciano sulla pelle una delicata sensazione di freschezza. Comode da viaggio o quando si è fuori. Dermatologicamente e oftalmologicamente testate. 3,20 euro nei supermercati e ipermercati

IN FARMACIA

NEWS, SERVIZI E PRODOTTI





La bellezza della pelle? Basta un sorso!

Gold Collagen® Forte è il nuovo e innovativo integratore alimentare liquido, la cui azione quotidiana riduce i segni più evidenti del tempo come rughe profonde e linee d'espressione marcate e combatte lo stress ossidativo. Contiene una combinazione unica di peptidi bioattivi di collagene, antiossidanti, vitamine e minerali, le cui proprietà benefiche aiutano a mantenere pelle, capelli e unghie più forti e più belli. Contiene inoltre Vitamina D. È disponibile su www.gold-collagen.com e nelle migliori farmacie e parafarmacie. Ogni confezione contiene 10 bottiglie da 50 ml e costa 47 euro.

www.gold-collagen.com

AZIONE ANTI TEMPO

NIENTE SMAGLIATURE!

Durante e dopo la gravidanza

Dalla ricerca Cola Cosmetics arriva Dermastreck 9.8, un olio eudermico intensivo, eco bio vegano, 100% bionaturale, 100% senza profumo. Ottimo per la prevenzione e protezione della cute dalle smagliature durante e dopo la gravidanza e le diete dimagranti; protezione del capezzolo dalle ragadi in allattamento (senza necessità di rimuoverlo prima di allattare); cute secca, ipersensibile, a tendenza atopica; screpolature da agenti esterni. Di immediato assorbimento, senza effetto grasso, è ricco in olio di Rosa Mosqueta, olio di Avocado ed olio di Oliva Biologico. Ipoallergenico, Dermatologicamente e Microbiologicamente testato. Costa 35,60 euro.

Nelle migliori farmacie. www.colacosmetics.com



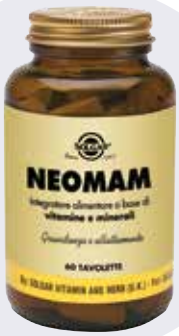
LO PUOI ACQUISTARE ANCHE ONLINE SU www.tobeorganic.com CON LO SCONTO DEDICATO ALLE NOSTRE LETTRICI! Codice: MILANOMOMS



A misura di mamma

Neomam è un integratore alimentare contenente 24 nutrienti tra vitamine e minerali opportunamente dosati secondo i fabbisogni specifici per la donna in gravidanza. Può essere utilizzato anche durante l'allattamento a completamento di un'alimentazione che dev'essere comunque il più variata possibile. Contiene, tra gli altri nutrienti, acido folico e iodio, raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. In Farmacia ed erboristeria. La confezione da 60 tavolette costa 23 euro.

www.solgar.it



ANCHE IN ALLATTAMENTO



scopriamo il tuo vero io.

dal 2009 a Milano la Clinica del Viso,
il primo centro medico specializzato
nell'armonia del volto.

biostimolazione cutanea, peeling chimico e laser soft, fili liftanti e rivitalizzanti, estetica del sorriso, chirurgia e medicina estetica, epilazione laser, botox e fillers all'acido jaluronico: sono solo alcune delle nostre proposte.

Clinica del Viso

Piazza Repubblica 21, Milano
www.clinicadelviso.it
N.verde: 800 132 850

PetNutri Store.

ALIMENTI PER CANI E GATTI
DIRETTAMENTE DAL PRODUTTORE

Il tuo cane ha problemi alle articolazioni?

Noi non facciamo protesi ma produciamo alimenti ricchi in fonti naturali di glucosamina e condroitina.

alleva®
GLUTEN FREE Plus

Scegli Alleva® Plus Gluten Free, una linea completa di alimenti di alta qualità che soddisfa tutte le esigenze e i palati più ricercati.





PiusaPet 15 Years of Passion for Pet food

Acquista ora su
www.eshop.petnutristore.it

Riceverai anche in omaggio un divertente gioco per il tuo migliore amico.

FAMILY Zoo





Patrizia Lampis



Silvia Gamba

Dog Mate
PERCORSI DI EDUCAZIONE CINOFILA

UN'ESPERIENZA UNICA PER VIVERE AL MEGLIO CON IL NOSTRO AMICO A 4 ZAMPE

di Valentina Valente

Dog Mate è un'associazione nata per diffondere una corretta cultura cinofila, attraverso percorsi di educazione che aiutino proprietari e cani a costruire una relazione unica. Abbiamo incontrato Silvia Gamba e Patrizia Lampis, educatrici cinofile, per scoprire tutti i servizi che propongono.

Iniziamo dal concetto di educazione cinofila: cosa significa?
Significa creare le migliori condizioni per la crescita psicologica e comportamentale del cane ed è un processo che si compie nella quotidianità.
È un passaggio indispensabile per una convivenza serena tra individui diversi che condividono lo stesso percorso. Il cane infatti ricopre sempre più un ruolo all'interno della famiglia perciò l'educazione riveste una parte importante, responsabile e coinvolgente, che richiede impegno e coerenza.

Nello specifico quindi quali sono i servizi che proponete e perché sono utili?
Proponiamo percorsi di educazione di base individuali, a domicilio, per cani giovani e adulti. Attività di gruppo mirate alla risoluzione di problemi, come la gestione al guinzaglio o il richiamo. Classi di socializzazione®, Passeggiate didattiche e molto altro.
L'utilità? L'educazione, oltre alla risoluzione di eventuali problemi, migliora la conoscenza e la fiducia nelle capacità nostre e dell'amico a 4 zampe.

Di solito chi si rivolge a voi e per quali esigenze?
Si rivolge a noi chi ha appena adottato un cucciolo o non ha mai avuto cani e ancora, persone che vogliono porre le basi di un'armoniosa convivenza con l'animale accolto in casa. Vi è poi il caso di chi desidera divertirsi col proprio cane, partecipando ad attività oppure ancora, chi ha vere problematiche da risolvere.

Organizzate anche eventi sul territorio, come si può partecipare?
Promuoviamo iniziative sulla nostra pagina FB, con un like si ricevono aggiornamenti e indicazioni su come partecipare.

Parliamo del rapporto dei bambini con i cani, seguite anche questo aspetto?
Si, abbiamo esperienze con i bambini. Patrizia come educatrice di prima infanzia e Silvia come educatrice di fattoria didattica. Abbiamo seguito corsi formativi specifici per insegnare ai bambini in modo ludico, il corretto approccio con i cani.

Progetti speciali per il 2017?
Siamo in continua evoluzione, il desiderio di approfondire ci porta di continuo a partecipare a corsi con diversi formatori per ampliare la nostra esperienza e offrire servizi professionali aiutando le famiglie che scelgono di intraprendere una vita con un cane.

INFORMAZIONI
PATRIZIA: CELL. 333.2295574
SILVIA: CELL. 338.4348824
DOGMATE.ASD@GMAIL.COM
FACEBOOK: DOG MATE ASD

UNA FESTA COSÌ NON SI ERA MAI VISTA!

CIRCOWOW È IL TUO PARTNER IDEALE PER UNA FESTA A TEMA, DAVVERO STREPITOSA! PUÒ OCCUPARSI DI TUTTI I DETTAGLI, DALLA SCELTA DELLA LOCATION ALL'ALLESTIMENTO, DALL'ANIMAZIONE AGLI INVITI PERSONALIZZATI! SCOPRI LE INFINITE POSSIBILITÀ DI STUPIRE I TUOI AMICI!

CIRCOWOW





FESTE A TEMA:
STAR WARS, FROZEN, PRINCIPESSE DISNEY, PAW PATROL, WINX, PEPPA PIG, MASHA E ORSO, SUPER EROI, CLASSICI DISNEY (PETER PAN, BIANCANEVE, CENERENTOLA, LA SIRENETTA, LA BELLA E LA BESTIA, MOSTER & CO, TOY STORY, TOPOLINO, NEMO), I PIRATI DEI CARAIBI, SQUADRA DEL CUORE, MAGIA, CIRCO, NATURA, FAVOLE, IL PAESE DEI BALOCCHI, LEGO!



ATTORI E ANIMATORI IMPERSONERANNO I PERSONAGGI PREFERITI
· GIOCHI TEMATIZZATI
· ALLESTIMENTI PERSONALIZZATI



CIRCOWOW
Tel. 3493315672
info@circowow.it - www.circowow.it

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

W IL DESIGN



CUSCINI DA ARREDAMENTO, PER LA CAMERA DEI PICCOLI

Colori tenui e neutri fanno da sfondo alle immagini stilizzate di simpatici animaletti. Il design è quello scandinavo di **Fabgoose**, azienda particolarmente attenta all'impiego di materiali naturali. 115 euro.
Da **UnduetrestellaStore**, Via Gian Battista Vico, 1

MORBIDO, COME UN CUSCINO!

DAI COLORI DELICATI O VIVACI, NELLE FORME CLASSICHE O PIÙ ORIGINALI. I CUSCINI SONO SEMPRE MORBIDISSIMI E IN QUESTO CASO SONO ANCHE DEI GRANDI COMPAGNI DI GIOCHI!

a cura di Laura Della Badia



NUVOLETTE
Morbide e assonnate, queste nuvole sono ideali per decorare il lettino.
Di **Coin Casa Baby**.
Negli store **Coin**



UN POSTO SEGRETO
Dietro la porta, che si apre grazie a una pratica cerniera, il tuo bambino può nascondere i suoi teneri segreti.
Di **Ikea** 12,99 euro
Da **Ikea**, www.ikea.it



IL LEONE, IL PINGUINO, LA GIRAFFA
Un po' compagni di giochi, un po' stupendi pezzi di design. Fanno parte della collezione **Nursery Friends**!
Il tuo bambino amerà giocarci e abbracciarlo, ma saranno anche elementi di decoro per la cameretta. In cotone bio 24 euro il pinguino, 30 euro la giraffa e il leone.
Su **www.family-nation.it**



VINTAGE
Fanno davvero compagnia questi cuscini pieni di messaggi, frasi, citazioni. Essenziali ma molto chic!
Di **Petite Puella**, 35 euro
Da **UnduetrestellaStore**, Via Gian Battista Vico, 1



FURBO E SIMPATICO!
Spiritoso e originale, il cuscino da arredamento Mr. Fox è l'ultimo nato in casa **Camomile London**. Perfetto per rendere ancora più dolce e divertente la cameretta, è un ottimo compagno di giochi e pisolini nonché un comodissimo poggiatesta!
33,65 euro
Su **www.family-nation.it**





PICCOLI AMICI
Fanno parte della collezione **Coin Casa Baby**, questi simpatici cuscini con soggetti tipici dell'immaginario infantile. Nuvole, coniglietti e gufi!
Negli store **Coin**



EVVIVA I COLORI!
Disponibile in diversi tessuti. Colori e fantasie per un tocco di originalità in cameretta. Disco, di **Nidi**. 78 cm.
A partire da 168 euro
Su **www.nidi.it**



VOLPE E PANDA
Che carini questi animaletti per un'atmosfera da fiaba!
Cuscino Panda, in eco pelliccia, 30x35 cm. 17,99 euro.
Cuscino Volpe grigio, in cotone, 40x40 cm.
Di **Maison du Monde**.
16,99 euro
Su **www.maisonsdumonde.com**

Futurismo al femminile per la montatura oversize Giorgio Armani. Accattivante e sofisticata, grazie al design dal gusto retrò, richiama il mood delle ultime collezioni e caratterizza, con le sue lenti colorate e trasparenti, anche il più semplice degli outfit.

Solo presso i rivenditori autorizzati **Luxottica**





Ogni creazione Lorenzo Mari è l'espressione del desiderio femminile. Massima cura dei dettagli, linee essenziali e modelli emozionali rendono l'azienda unica nel suo genere. Tacchi a spillo per tutte, nel segno della comodità, e il lusso di trovare la propria scarpa ideale.

Lorenzo Mari, lorenzomarisocial@gmail.com
www.lorenzomari.it



Maman à la mode

FASHION VICTIM E NON, IL GUARDAROBA DELLE MAMME MILANESI FIORISCE GRAZIE ALLE ULTIME NOVITÀ IN FATTO DI ACCESSORI. CON IL PRIMO TIEPIDO SOLE VIA LIBERA AGLI OCCHIALI DALLE MONTATURE PARTICOLARI, AI VARIOPINTI BIJOUX DAL RICHIAMO FOLK, ALLE CALZATURE CHE STRIZZANO L'OCCHIO ALLA FEMMINILITÀ E ALLE BORSE A PROVA DI BIMBI RIBELLI. ONLINE E OFFLINE LE DRITTE PER LO SHOPPING NON SONO MAI STATE COSÌ MIRATE!

di Alessia Caliendo

Per celebrare il suo trentennale, Carola gioielli, il brand che rappresenta nel mondo l'altissima artigianalità nell'ambito della manifattura orafa, lancia un prezioso bracciale rodiato con pietre colorate. La creazione va ad arricchire la vasta gamma di bijoux, noti al grande pubblico per la visionaria ricerca di materiali naturali unita alla tradizione più autentica.

www.carolagioielli.com
Facebook: carolagioielli



Occhi di gatto con le lenti da vista in acetato Dolce & Gabbana. Raffinati dettagli e profili lucidi per un grande classico del guardaroba da acquistare sia per vezzo che per necessità.

Solo presso i rivenditori autorizzati **Luxottica**





La comoda messanger in eco saffiano di Trussardi Jeans è apprezzata per la praticità, la versatilità e l'eleganza. Grazie alla comoda tracolla e al design razionale è la perfetta compagna di chi, nella quotidianità, non rinuncia allo stile.

Trussardi, Piazza della Scala 5



La storica casa di maglieria italiana Missoni, sempre più lanciata e riconosciuta a livello internazionale, dona alla piccola tracolla un accento ludico grazie alla pelle lurex e alla trama fiammata nei colori accesi. Da giorno e da sera un investimento destinato a durare nel tempo.

Missoni, Via Monte Napoleone, 8



Etnico contemporaneo per la collana handmade con quarzo multicolor e cristalli Rosantica. La Maison dei "monili senza tempo" decide di conquistare il cuore delle affezionate con le ultime novità nate dalle mani dei suoi esperti artigiani.

Rosantica, da **Excelsior**, Galleria del Corso, 4



Sono le pietre natali a ispirare la collezione "Stones of colour" di Pandora. Motivi floreali e sfumature multisfaccetate caratterizzano i bijoux connessi al mese di nascita. 12 preziosi amuleti da indossare nella quotidianità senza passare inosservate.

Pandora, Corso Vercelli, 30



Direttamente dalle passerelle Prada di cinque anni fa, i Minimal Baroque ritornano come occhiali da sole must have della Primavera 2017. Esagerazione essenziale e curve sinuose rappresentano la sperimentazione creativa della casa di moda unita al barocco volutamente marcato.

Solo presso i rivenditori autorizzati
Luxottica



I trend del momento sono la chiave di lettura delle calzature Duca D'Ascalona, brand marchigiano che decide di rilanciare i clogs per tutte le stagioni in versione eccentrica e grintosa. La disco dance anni '80, il Far west e lo stile gipsy rivivono nelle proposte dell'azienda che anno dopo anno arricchisce le proprie collezioni di nuovi modelli.

info@ducadascalona.it
www.ducadascalona.it



ti invita all'evento

Muso Monster Party

sabato 18 febbraio

Presso il negozio di calzature Joi
Via Porro Lambertenghi angolo via Pollaiuolo

dalle ore 10.00 - 13.00
dalle ore 15.00 - 18.30

R.S.V.P redazione@milanomoms.it

Vieni a scoprire la nuova collezione di sneakers Muso, super trendy e divertenti!
Ti aspettano un allegro laboratorio dedicato al carnevale e tante sorprese! Una sfiziosa merenda di zucchero filato addolcirà la giornata.

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

Parties & Leisure

rondinellashoes.com

Playtime

LA VOGLIA IRRESISTIBILE DI GIOCARE ALL'APERTO, FRENATA DALL'INVERNO, SI TRASFORMA IN UN POMERIGGIO DI DIVERTIMENTO A CASA. I LOOK SONO LIBERI COME I BAMBINI. COLORATI E COMODI, SVELANO LE TENDENZE DELLA PRIMAVERA ALLE PORTE!

.....

di ***Ilaria Remezzano*** *-* *foto di* ***Jaime Londoño***



Alice. Camicia a righe con colletto, 135 euro; abito in tulle, 69 euro, tutto Monnalisa; pantaloni in cotone stampato Primigi 34,99 euro; sandalo, da 42,50 euro, Melania



Valerio. Camicia di jeans, 55 euro; bermuda, 40 euro, Pepe Jeans London Kids; camicia a manica corta madras, Primigi 29,99 euro; calze in cotone, da 18,50 euro, Gallo. **Alice.** Canotta a righe, 62 euro, Monnalisa; tutù rosa, 44,90 euro, EMC; leggings, 18 euro, Pepe Jeans London Kids. Nella pagina accanto. **Angelica.** Abito di jeans, 270 euro, pantalone in pizzo, 135 euro, Ermanno Scervino Junior; scarpe, Pèpè Children Shoes, prezzo su richiesta. **Nina.** T-shirt, Primigi 12,99 euro; abito senza maniche, 49,90 euro, EMC

Nella pagina accanto: per la merenda, si ringrazia Nutella (confezione Limited Edition).


nutella



Maria Sole. Foulard fantasia con frange, 38,50 euro, Catimini; abito a quadretti checked bianco e blu, 254 euro, pantalone a righe bianco e blu, 154 euro, tutto Miss Blumarine; sneakers, 90 euro Liu Jo Girl; calze in cotone, da 20,50 euro, Gallo; microfono rosa con suoni e luci, 14,95 euro, Imaginarium

Alice. Camicia a righe baby, Miss Blumarine, 157 euro; maglia rosa in tulle stretch, 45 euro, Monnalisa; shorts, Catimini; calze in cotone, da 20,50 euro, Gallo

Angelica. Maglia a righe, 25 euro, Tuc Tuc; maglia con corona, 85 euro, gonna in tulle, 130 euro, Monnalisa Chic, calze in cotone, da 18,50 euro, Gallo; collana con strass, 36 euro, Monnalisa Chic; sul lettone, sandali glitter, Jarret, 115 euro

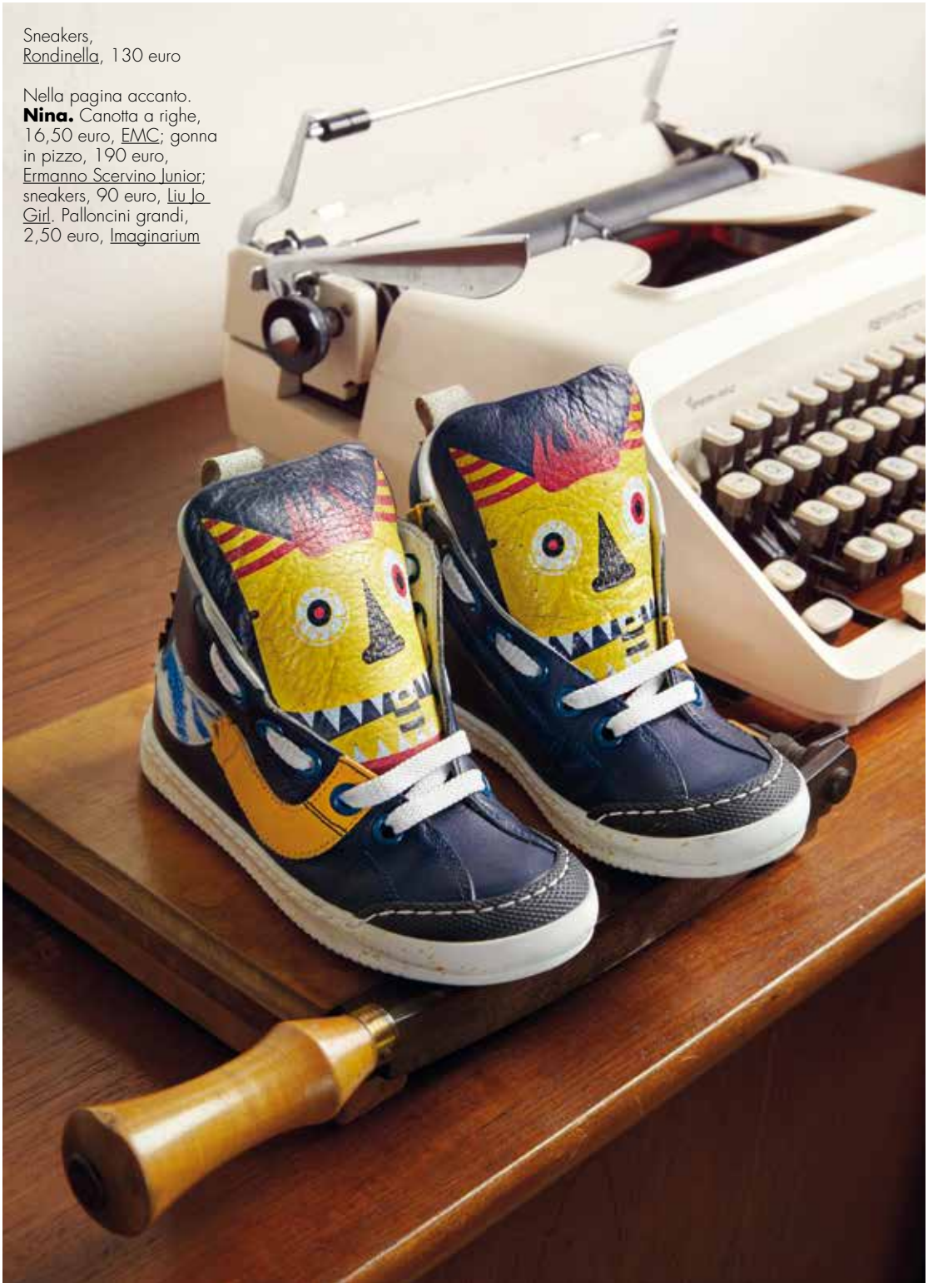


Gregorio. Polo a righe Primigi 16,99 euro; camicia stampata, 38 euro e jeans, 41 euro, Sarabanda; sneakers, da 44,90 euro, Melania

Angelica. Maglia a righe, Scotch&Soda, 48 euro; salopette di jeans, Patrizia Pepe, 94,50 euro



Hair and make up: Matilde Davolio. Baby models: Alice, Valerio, Angelica, Nina, Maria Sole, Gregorio, Agenzia Moda Modà.



Sneakers,
Rondinella, 130 euro

Nella pagina accanto.
Nina. Canotta a righe, 16,50 euro, EMC; gonna in pizzo, 190 euro, Ermanno Scervino Junior; sneakers, 90 euro, Liu Jo Girl. Palloncini grandi, 2,50 euro, Imaginarium

INDIRIZZI

Catimini da Coin Piazza V Giornate, 1/A - Corso Vercelli, 30/32 - **EMC** www.everythingmustchange.it - **Gallo** Corso Vercelli, 31, Via Manzoni,16 **Imaginarium** Via Dante angolo Via Casati, 1 - Corso Buenos Aires, 22 - Via Durini, 26 - **Jarret** www.jarret.it **Fracomina Mini** www.fracomina.it - **Liu Jo Girl** www.elisabet.it - **Melania** da Calzature Ravasio Corso Genova, 5 **Miss Blumarine** Via della Spiga, 30 - **Monnalisa** Via Della Spiga, 52 - **Patrizia Pepe** www.patriziapepe.com/it/it/shop/bambina **Pèpè Children Shoes** Via Nirone angolo Via Ansperto - **Pepe Jeans London Kids** www.pepejeans.com - **Primigi** nei Primigi store e in tutti i rivenditori autorizzati - **Rondinella** da Joi Via Porro Lambertenghi (angolo Via Pollaiuolo) - **Sarabanda** Via della Spiga, 50 **Scotch&Soda** www.scotch-soda.com - **Ermanno Scervino Junior** da Kidspace Via Montenapoleone,10 **Tuc Tuc** da La Casa de Pepa Via Sacco, 5 - Foro Bonaparte, 69 - Via Anfossi,19

RIGOtondo

ASILO NIDO



Rigotondo, un asilo che vuole essere un punto di riferimento per tutte le famiglie della zona Brera… una realtà che cambia, cresce ed entusiama i suoi bambini.

Perché noi ci mettiamo le idee e la creatività!

ADVERTISING | GAIA AVALLONE







Abbiamo aperto le iscrizioni per l'anno 2017-2018.

Veniteci a trovare per conoscerci e vedere la struttura!

RIGO TONDO è nato come asilo nido. È uno spazio luminoso e accogliente, con giochi innovativi e scenari fuori dal comune dove i bambini si sentono accuditi e coccolati, stimolati in ogni attività che viene loro proposta.

INCONTRI con genitori su tematiche relative ai bambini, corsi di primo soccorso (anche in lingua inglese) e corsi pomeridiani rivolti ai bambini esterni in continua evoluzione.

RigoTondo S.r.l. Foro Buonaparte, 20 20121 - Milano - Tel. 334 9166714 - 02 89011806

SPECIALE

baby shower



GLI ULTIMI MESI PRIMA DELL'ARRIVO DEL BEBÈ.
I CONSIGLI PER UNA FESTA SPECIALE,
MA ANCHE TANTI SUGGERIMENTI SULLE ATTIVITÀ
E I CORSI PRE E POST PARTO.
E POI I MUST HAVE E LE IDEE REGALO!

FOTO PICCOLI ELFI WWW.PICCOLIELFI.IT

IN QUESTO SERVIZIO SONO PRESENTI INFORMAZIONI PUBBLIREDAZIONALI

E poi arriva il baby shower!

IDEE E CONSIGLI PER UN EVENTO UNICO, PRIMA DELLA NASCITA DEL BEBÈ

Arriva dagli States l'idea di celebrare l'arrivo del bebè con una festa, prima della nascita. Ormai conosciuta anche in Italia, e sempre più apprezzata, è un'occasione per condividere, con le amiche più care, sentimenti ed emozioni della futura mamma. Il nome significa fare una "doccia di regali" alla futura mamma, regali utili e adatti ad accogliere il bebè in casa, accudirlo, farlo giocare, ma anche per la mamma stessa. La festa, tutta al femminile, si organizza solitamente all'inizio dell'ottavo mese, fino a qualche settimana prima del parto, e l'orario migliore è quello del tè pomeridiano.
Ecco 4 cose che non possono mancare in un baby shower ben organizzato:
1 • Inviti: impostare per tempo la lista e scegliere gli inviti in base allo stile preferito.
2 • Decorazioni: la tradizione vuole che il baby shower si svolga a casa, in un ambiente intimo e familiare, adeguatamente decorato per rendere l'evento unico e memorabile. Lo stesso vale nel caso in cui a casa non sia possibile e la mamma scelga un ambiente esterno per la sua festa.
3 • Rinfresco: l'angolo dei dolci e l'eventuale torta
4 • Cadeaux per le invitate: scegliere un oggetto che rappresenti un gesto d'affetto per le persone che hanno partecipato e che sia un bel ricordo.

Esistono, a Milano, realtà specializzate che sono in grado di offrire creatività e servizi ad hoc per aiutare le mamme in uno solo o in tutti questi aspetti, rendendo l'evento davvero unico. Noi abbiamo incontrato quelle più vicine al nostro gusto e ci siamo fatte dare dei consigli!



ELEONORA TREVISAN, DIRETTORE COMMERCIALE, **GRAZIA IANNACHINO**, DIRETTORE CREATIVO DI PICCOLI ELFI

DECORAZIONI: STILE E COLORI

Il consiglio di Piccoli Elfi

"Per realizzare il perfetto baby shower è d'obbligo partire dalla scelta dei colori e del tema che caratterizzeranno l'intera festa: il nostro suggerimento è di utilizzare colori pastello, uniti al bianco. Per le femminucce, oltre al rosa, sono perfetti anche il lilla, il verde menta e il giallo. Molto chic è l'accostamento di rosa e azzurro. Per i maschietti il classico azzurro, il verde e il beige. I temi più richiesti sono i "fiocchetti", le "righine", i "pois", gli "orsacchiotti", ma non mancano anche richieste diverse! In ogni caso consigliamo di mantenere uno stile sobrio e di scegliere non più di un soggetto.

www.piccolielfi.it - Tel. 389.0478345





E GLI INVITI?

Puoi scegliere e ricevere direttamente a casa gli inviti per il tuo babyshower. Guarda le proposte di sonoalmondo.it. l'atelier dei biglietti per i bambini. Disponibili anche le buste e le etichette adesive! www.sonoalmondo.it





IRENE PIAZZA RONCORONI
PARTY PLANNER,
TITOLARE DI
PARTIES & LEISURE

RINFRESCO: CANDY TABLE
I must secondo Parties & Leisure

"In un baby shower non può mancare un candy table personalizzato nei minimi dettagli, secondo i colori e gusti preferiti dalla futura mamma. L'effetto scenografico verrà dato dal connubio del Party graphic design e del Cake design.Scelto il tema con la cliente ci sbizzarriremo ad allestire un incantevole sweet table: gonna in tulle, vasi, alzate, pom pom di carta velina e uno scenografico backdrop faranno da base per cake pops, cup cakes, biscotti su stecco e box crock ripieni di caramelle, confetti e qualsivoglia dolcetto. Il tocco finale sarà dato da una splendida torta declinata secondo il gusto e i colori preferiti. Tutto si può fare, largo dunque alla fantasia e alle richieste più particolari, il nostro compito è esaudirle!"

www.partiesandleisure.it - Tel. 335.471464









I CADEAUX
Il suggerimento di Silvia Lora Ronco

"Adoro quando mi chiamate per creare scenografie pei i Baby Shower: l'occasione più tenera che ci sia! Spesso mi chiedete un'idea originale per ringraziare le vostre ospiti con un tocco di originalità ed eccomi qui allora! Un piccolo cadeau deve avere tre aspetti: estetico, pratico, emozionale. Ecco dunque la mia proposta per per un Baby Shower, facile facile da realizzare anche con le vostre mani: procuratevi dei piccoli vasetti in vetro oppure di ceramica o magari dei secchiellini di latta. All'interno, mettete un pochino di muschio su cui adagiare una rosa stabilizzata (bellissime e durano tantissimo!) oppure inserirete un bulbo (una vita che sboccia!) o ancora un piccolo bouquet di fiori… le possibilità sono tantissime! Inserite all'interno i vostri ringraziamenti o un dolce pensiero, completate con un nastro o un piccolo fiocco ed il vostro cadeau è pronto!
Non avete tempo per il fai da te? Contattatemi, preparerò per voi queste tenere idee floreali!"

Per altre creazioni semplici e veloci potete andare sul canale youtube silviadeifiori e scoprire tanti tutorial

www.silviadeifiori.com - Tel. 370.3173893



SILVIA LORA RONCO
WEDDING DESIGNER
PARTY PLANNER
FLOWER DESIGNER



FABRIZIA GULLOTTA
PARTY DESIGNER,
BLOGGER, FOUNDER
DI FABULOUSITY

PARTY DESIGN
L'idea di Fabulousity

"Due semplici idee, una per coccolare le amiche, l'altra fatta a mano, tenera ed originale:

- Smaltini con Tag personalizzati;
- Portachiavi in stoffa personalizzati, per un ricordo che rimane nel tempo.

I tag personalizzati sono di Alessandra di "Arriva la Cicogna" e le stelline portachiavi sono di Katy di "Dodo Tétè". Il valore del fatto a mano è unico e le invitate di sicuro apprezzeranno la cura nella scelta di un cadeau realizzato apposta per loro. Il mondo di Fabulosity è a vostra disposizione per tante altre simpatiche ed originali creazioni, per un baby shower indimenticabile! Sbirciate nel mio blog creativo e contattatemi".

www.fabulousity.it - Tel. 340.8686149





Ve lo spiego io

UN LIBRO PREZIOSO PER VIVERE AL MEGLIO I PRIMI 12 MESI INSIEME



di Laura Della Badia

Di manuali per crescere al meglio i nostri figli ce ne sono tanti, dispensatori di consigli e spesso di "ricette" preconfezionate per istruirci al meglio su come e cosa fare. "Ve lo spiego io" nasce invece con un intento diverso. Non è un vademecum ma, come dicono le autrici "una proposta di incontro, un dialogo aperto tra gli adulti e un bambino che si racconta, cerca di spiegare ai grandi chi è, di che cosa ha bisogno per crescere, quali sono le sue competenze e le sue emozioni". Ed è il bambino, infatti, che in questo libro parla a noi genitori, offrendoci degli spunti su ciò che gli piace o non gli piace, sui suoi bisogni, sulle esigenze di accudimento e di gioco. Ecco, è proprio il gioco a guidare questa lettura dedicata ai 12 mesi insieme, per viverli dalla prospettiva del bambino, con ironia, complicità e rispetto.

La proposta viene dalle due autrici, Federica Grittini, pedagogista che si è sempre occupata di genitorialità e che dal 2004 lavora presso il consultorio familiare CEMP di Milano ed è referente del progetto Con_Tatto, e Simona Brunetti, educatrice a servizio dei genitori nel periodo post natale con il servizio Con_Tatto, presso l'ospedale Sacco. E che dire delle bellissime illustrazioni? Rispecchiamo lo spirito ludico ma concreto di tutto il progetto editorale. Sono dell'architetto Valentina Grittini, parte integrante di questo lavoro.

Un libro che consiglio vivamente, ricco di spunti piacevolissimi da leggere, utili e semplici da ricordare. Un compagno di viaggio in questi mesi così impegnativi ma al tempo stesso pieni di emozioni. Una vera guida in grado di accompagnare il nostro incontro con il bebè che abbiamo tra le braccia.

VE LO SPIEGO IO
I primi dodici mesi insieme

Di Federica Grittini e Simona Brunetti
La Memoria del Mondo Libreria Editrice
costo: 18 euro
www.lamemoriadelmondo.it


Federica Grittini, Simona Brunetti
AUTRICI


Valentina Grittini
ILLUSTRATRICE



bugaboo

SABATO 18 MARZO
Alle ore 16.00

TI INVITIAMO ALL'EVENTO

BABY SHOWER CON BUGABOO

Da Salina, Viale Abruzzi 51

Un pomeriggio esclusivo, con tante "coccole", consigli e momenti dedicati alle future e neo-mamme

Vieni a scoprire Bugaboo Bee^5, il più confortevole e customizzabile dei passeggini compatti!

> DESSERT TABLE: una merenda creativa in stile baby shower

> VE LO SPIEGO IO: consigli e suggerimenti speciali di due pedagogiste; il passeggino come strumento importante di scoperta del mondo per il nostro bebè

> SHOW YOUR STYLE: scopri le infinite possibilità di personalizzazione del nuovo Bugaboo Bee^5.



L'EVENTO È GRATUITO, PREVIA REGISTRAZIONE
R.S.V.P. a redazione@milanomoms.it

milano MOMS

Salina





È MAMMA DI LORENZO E LARA, PSICOLOGA CLINICA E FORMATRICE. HA INCONTRATO LA MINDFULNESS QUALCHE ANNO FA. OGGI SI OCCUPA DELLA SUA CONOSCENZA, DIFFUSIONE E APPLICAZIONE A CONTESTI CLINICI, FORMATIVI ED EDUCATIVI, CON PROGETTI DEDICATI IN PARTICOLARE ALLE MAMME, AI BAMBINI E ALLA SCUOLA, OLTRE A CONDURRE REGOLARMENTE SERATE DI PRATICA PER GLI ADULTI.

Mindfulness

UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA PER MAMME IN ATTESA

di Alice Curzi

Negli ultimi anni il termine mindfulness è diventato sempre più diffuso e spesso viene utilizzato per riferirsi ad ambiti molto diversi, dalla meditazione alla psicologia, dalla pedagogia alla formazione: per questo motivo è importante provare a chiarire di cosa si tratta.

Il termine inglese corrisponde per lo più all'italiano "presenza mentale" o "piena consapevolezza" o "mente consapevole", che sembrano rinviare ad una capacità soprattutto cognitiva, che si possiede o no, mentre la mindfulness si riferisce ad una particolare **forma di consapevolezza**, che caratterizza una modalità di essere: in senso ampio, potremmo dire che riguarda l'essere consapevoli di dove sono la propria mente e il proprio corpo, momento dopo momento, con accettazione non giudicante.

Come forse molti sanno, la nostra mente funziona in gran parte in maniera automatica, non solo dal punto di vista del pensiero, ma anche del comportamento. Questa è certamente una dote importante e che ci permette di semplificare la nostra quotidianità, ma spesso ha come conseguenza una sorta di dis-connessione da noi stessi, da ciò che stiamo sperimentando in un dato momento o contesto: quante volte assaporiamo davvero il nostro pranzo, o percepiamo la nostra postura mentre siamo in auto in coda, o notiamo il nostro vicino in metropolitana, oppure ancora ci accorgiamo di quanto è bello quel palazzo vicino all'ufficio e come è piacevole sentire il fresco sotto una pianta in una giornata calda d'estate? Tutti questi sono esempi di come spesso tendiamo a soffermarci poco su ciò che stiamo vivendo, presi dai pensieri, dai ricordi, dai progetti, dai giudizi (su noi stessi e sulla realtà) che la nostra mente ci propone, portandoci lontano da dove siamo in quel dato momento.

La mindfulness non intende farci svuotare la mente, rilassare o allontanarci dalle esperienze negative, al contrario ci porta a **vivere più pienamente e autenticamente**: avere un atteggiamento mindful significa in un certo senso imparare a schiacciare il tasto "pausa", per evitare di continuare a mettere in atto reazioni automatiche e poter invece rispondere in maniera adeguata e presente agli stimoli che riceviamo.

Il risultato è una modalità consapevole di stare con se stessi, con il proprio corpo, con il proprio cuore e la propria mente, e, al medesimo tempo, **un modo positivo di relazionarsi alle altre persone**.

In questo senso la mindfulness è per tutti, ma sviluppare questa capacità può assumere particolare significato nel periodo della gravidanza, un momento di grandi trasformazioni fisiche, emotive e comportamentali: poter accompagnare questa evoluzione con la capacità di percepire e vivere intensamente, momento dopo momento, le sensazioni, le emozioni e i cambiamenti che caratterizzano questa esperienza speciale costituisce un'occasione unica di presenza, che permette di sostenere il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo.

Tempomindfulness

è un'associazione che si occupa di diffondere la cultura della Mindfulness attraverso varie iniziative (corsi, seminari, ritiri, workshop) e che struttura percorsi specifici di introduzione alla pratica per adulti, mamme in attesa, bambini, adolescenti e formativi per aziende.

TEMPOMINDFULNESS
VIA DELLA MOSCOVA, 40/4
TEMPOMINDFULNESS@GMAIL.COM



il team di professionisti al servizio delle mamme

Punto nascita di Humanitas San Pio X

SCOPRIAMO TUTTI I SERVIZI FAMILY FRIENDLY

Un nuovo team multidisciplinare, esami preparto in una sola giornata, ambulatorio h24 per le domande delle neomamme, sono alcuni capisaldi del moderno servizio offerto alle famiglie e alle mamme dal punto nascita di Humanistas San Pio X. Vediamoli nel dettaglio.

Diagnostica prenatale e Triage Ostetrico h24
È possibile eseguire tutti gli esami di medicina materno-fetale, sia invasivi sia non invasivi, ecografie come la translucenza nucale e le ecografie morfologiche, sia bidimensionali sia tridimensionali. "Inoltre è possibile eseguire il **test sul DNA fetale** - spiega il dott. Alessandro Bulfoni, responsabile di Ginecologia e Ostetricia. Si tratta di un esame non invasivo che ha un'affidabilità di circa il 99% per la sindrome di Down e per altre patologie cromosomiche e richiede solo un prelievo di sangue. In caso di emergenza, il Triage Ostetrico h24 è pensato per tutte le donne in gravidanza e non. Qui la donna non accede ad un pronto soccorso generalista ma **direttamente al reparto** ed è subito presa in carico da un'équipe dedicata (ginecologo, ostetrica, infermiera, anestesista, pediatra).


la visita pre-parto!

Privacy, qualità clinica e sicurezza
Durante il travaglio la parola d'ordine è intimità, durante il parto qualità e sicurezza. "Ogni coppia è seguita dall'ostetrica, in un ambiente accogliente e familiare - spiega Stefania Del Duca, coordinatrice delle ostetriche. La donna è libera di scegliere la posizione più confortevole al parto e di richiedere l'analgesia epidurale che qui è **disponibile sempre**".

Servizio ostetrico h24 e ambulatorio pediatrico per mamme vegane
"Una volta a casa, e per tutto il primo mese di vita, è attivo l'ambulatorio ostetrico a cui la mamma **accede senza appuntamento** e per qualsiasi domanda, dalle ragadi al seno ai problemi del bebè che piange o non mangia. Inoltre, sono attivi l'ambulatorio di osteopatia il cui obiettivo è il ripristino della mobilità fisiologica e l'ambulatorio di massaggio infantile, che consolida il legame mamma-bambino. Segui un'alimentazione vegana e vegetariana? Nell'**ambulatorio babygreen** i medici potranno consigliarti al meglio durante la gravidanza, l'allattamento e lo svezzamento del tuo bambino.

Prenotazione all-in-one-day: tutti gli esami preparto in un giorno
È il servizio zero-stress del Punto Nascita che permette alla donna di organizzare al meglio gli appuntamenti preparto. In Humanitas San Pio X tutti gli esami preparto, incluso il monitoraggio del benessere fetale, si effettuano circa due settimane prima del parto, **in una sola giornata** di pre-ricovero e in un unico spazio, evitando quindi appuntamenti in giorni diversi e spostamenti in diversi ambulatori. È anche il momento dell'incontro con l'ostetrica, figura di riferimento, che resterà al fianco della famiglia durante il travaglio e il parto.

Genitori si diventa: ecco il libro-diario
I corsi preparto con modalità teorica e pratica, gli open day, il sito internet **www.sanpiox.net** e i canali social dell'ospedale sono a disposizione dei futuri genitori con video, curiosità e approfondimenti sulla gravidanza, la nascita e i primi mesi di vita del bambino. A tutte le neomamme viene inoltre regalato un diario con tanti consigli utili per mamma, papà e bebè.

HUMANITAS SAN PIO X
VIA FRANCESCO NAVA, 31
CENTRALINO: 02.6951.1
WWW.SANPIOX.NET

Acquaticità neonatale

NEI VILLAGGI FITNESS VIRGIN ACTIVE!



Ricondurre i piccoli ad avere confidenza con l'acqua è importante dal punto di vista della sicurezza ed è una straordinaria occasione di divertimento insieme. I villaggi fitness Virgin Active offrono la possibilità di questa bellissima esperienza. La piscina dedicata ai bambini è monitorata con regolarità per garantire una temperatura costante di 32 gradi, questo perché i bambini più piccoli non sono ancora in grado di regolare la propria temperatura corporea. La vasca è grande 10 x10 metri, con un'altezza variabile che arriva ad un massimo di 65 cm, con spazi progettati per le attività didattiche e giochi d'acqua per il divertimento. Si inizia dai 3 mesi, in gruppi omogenei, fino ai 24-36 mesi in un percorso che porta ad un graduale distacco dal genitore e alla vasca grande. Tutto quello che serve portare è un pannolino da piscina, un accappatoio o un asciugamano. Gli spogliatoi dedicati alle famiglie sono attrezzati con fasciatoi, seggioloni e tutto quello che serve per prepararsi con comodità.

VIRGIN
MILANO KENNEDY E VITTORIO EMANUELE: DAI 3 MESI,
MILANO MACIACHINI, MILANO BICOCCA, MILANO
CORSICO E ASSAGO MILANOFIORI: DAI 18 MESI IN
SERVIZIOBIMBI@VIRGINACTIVE.IT



Una baby sitter qualificata?

LA TROVA TATADOK!

Il servizio Tatadok, rivolto alle famiglie, mette a disposizione nominativi di operatrici d'infanzia disponibili per periodi lunghi ma anche giornalieri o serali.
Le baby sitter proposte hanno seguito un corso di formazione di 88 ore di teoria (suddivise in: psicologia, pedagogia, puericultura, etica e primo soccorso) e 142 ore di parte pratica all'interno dell'asilo nido e della scuola materna bilingue di Tatadok. Una volta ricevuta la documentazione, da parte della famiglia, la richiesta viene evasa con tempi molto rapidi.

TATADOK
VIA LARIO, 16 - TEL. 0269003066 WWW.TATADOK.IT

Corsi pre parto, yoga e puericultura

DA BHU-M MILANO MAMME!

Dal 2009 bhu-m si occupa di servizi per future mamme, neomamme e bambini. Centro specializzato per la maternità, negli anni è diventato un punto di riferimento per tante mamme. In un contesto volutamente familiare e intimo, curato e gradevole, le future mamme possono seguire corsi preparto, yoga in gravidanza e incontri di approfondimento riguardo a temi di puericultura, di differenti approcci pedagogici e incontri mirati con l'ostetrica. Sostegno, professionalità e qualità dei servizi sono la conferma della validità del progetto bhu-m Milano Mamme, a Milano e presto in altre città d'Italia.



BHU-M
VIA BIANCA DI SAVOIA, 7
VIA DOMENICHINO, 38
INFO@BHU-M.IT
WWW.BHU-M.IT

Tante attività per future e neomamme

DA TAN'ATARA PERCORSI MIRATI ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

Un luogo tranquillo ed accogliente che offre, alle future mamme e alle neomamme, specifici corsi ed incontri tenuti da consulenti qualificati. Per vivere al meglio la gravidanza e la maternità!
Un esempio? Ecco i più interessanti:

CORSI PER FUTURE MAMME:

Hypnobirthing

L'ipnosi in travaglio permette di avere un approccio positivo e naturale al momento del parto. Molto diffuso in UK e in America, il corso fornisce alla donna e alla coppia strumenti in grado di aumentare la consapevolezza del corpo della donna durante uno degli eventi più importanti della vita. Il corso è tenuto dall'Ostetrica Ivana Catapano, professionista con esperienza anche all'estero (Londra) in servizi di consulenza in gravidanza e dopo parto, anche a domicilio. *Presentazione gratuita il 21 febbraio alle ore 19.00.*



Prime cure neonatali

Corso pratico con l'obiettivo di permettere ai neo genitori di esercitarsi nella gestione e cura del neonato. Cambio pannolino, medicazione cordone ombelicale, bagnetto, coliche e tanto altro. Il corso è tenuto dall'ostetrica Ivana Catapano, specializzata nella consulenza in gravidanza e dopo parto. *Il corso si svolgerà sabato mattina 18 Febbraio.*



Allattiamo

Incontro dedicato alle donne in gravidanza, con l'obiettivo di fornire informazioni sull'allattamento al seno, conoscere l'importanza e gestire le possibili complicazioni. Verranno inoltre fornite indicazioni anche sulla corretta gestione dell'allattamento con formula.

Musicoterapia in gravidanza

Durante la gravidanza, la musica aiuta la futura mamma a rilassarsi, a contenere l'ansia, a superare meglio eventuali difficoltà e consente una maggiore conoscenza di se stessa, anche in rapporto al corpo che cambia. L'utilizzo della musica, dei suoni, delle respirazioni, delle visualizzazioni consente di imparare ad ascoltare, a conoscere e riconoscere il bambino in pancia, con i suoi bisogni, le sue azioni e reazioni. Il corso è tenuto da Alessandra Bombelli, musicista-musicoterapista- insegnante di massaggio infantile A.I.M.I.

Corso pre parto prima e seconda gravidanza

il corso pre parto, della durata di 8 incontri affronterà le tematiche più vicine alle mamme e alla coppia. E aiuterà a sciogliere tutti i dubbi e le paure per arrivare al giorno del parto sereni e consapevoli. Tre incontri prevedono la presenza anche dei papà. E per chi è alla seconda gravidanza un corso di 4 incontri condotti sempre dalla Dott.ssa Garretto con la psicologa Dott.ssa Marta Quartieri Bollani.



Yoga in gravidanza

6 o 12 incontri, a partire dal 4 mese. Si acquista SERENITÀ e VITALITÀ; imparando a lasciarsi andare, ad accogliere e ad aprirsi.

CORSI NEO MAMME:

Yoga mamma e bimbo

Neomamme con bimbi dai 2 ai 9 mesi. Lo yoga restituisce tono e forza dopo la gravidanza e rafforza il legame con il proprio bimbo.

Massaggio infantile

Metodo AIMI: 4-5 incontri di 90 minuti ciascuno.



TAN'ATARA
VIALE COL DI LANA, 12 - TEL. 02.83421808
INFO@TANATARA.IT - WWW.TANATARA.IT

Prima e dopo l'arrivo del bebè

COSA METTO NELL'ARMADIO?



PERFETTO PER TUTTE LE OCCASIONI
JODIE
È il classico vestito passepartout, così versatile da adattarsi al giorno come alle occasioni più speciali, con gli accessori giusti! Anche dopo la nascita, Jodie conserva la sua perfetta vestibilità ed è perfetto per l'allattamento! Una canotta discreta si nasconde sotto la scollatura e consente un accesso rapido per l'allattamento.
70 euro



PER COPRIRE TE E IL TUO BEBÈ
SCIALLE MADISON
È pensato per accompagnare la mamma e il bebè, allattando ovunque con la massima discrezione. Realizzato con fibra di bambù ipoallergica e un misto di lana e cotone 100% naturale, è perfetto per il contatto con le pelli più delicate e sensibili.
55 euro



FRESCA E COMODA
CAMICIA HAPPY
Questa camicetta a pois darà un tocco trendy al guardaroba prémaman. Realizzata in viscosa morbida intrecciata, è l'ideale per un look comodo.
59 euro



IL REGGISENO INVISIBILE
FAST FOOD
Fast Food Bra di Boob è il reggiseno da allattamento che scompare sotto i vestiti. In cotone biologico, ha un taglio femminile grazie alla scollatura profonda e una finitura in pizzo. Le clip permettono un vero "fast food" visto che si aprono velocemente e con una sola mano. 45 euro



IN TESSUTO MORBIDO
NADIA NAUTICAL
Abitino realizzato in tessuto morbidissimo e traspirante. Delicato sulle pelli sensibili, è pensato per la mamma a contatto con il bebè. Ideale in gravidanza, è strategico per l' allattamento, grazie alla pratica e discreta apertura sul seno. 65 euro

TUTTO DA
THE MILK BAR MILANO
VIA CONCA DEL NAVIGLIO, 5
(MM2 SANT'AMBROGIO)
TEL. 02.58108973
MILANO@THEMILKBAR.IT
WWW.THEMILKBAR.IT

THE milk Bar

The Milk Bar Milano è un negozio, uno studio e un punto di incontro dedicato a gravidanza, maternità e famiglie in crescita.

Abbigliamento Prèmaman e per l'Allattamento, Accessori e Prodotti Neonati

Shop at WWW.THEMILKBAR.IT







@ The Milk Bar lezioni con neonati e per bimbi:

- ✓ Yoga Mamma Bimbo
- ✓ Yoga Per Bimbi e Yoga per Famiglie
- ✓ Danza Espressiva Mamma-Bambino
- ✓ Musica
- ✓ Mini-Dancers
- ✓ Mini-Scientists
- ✓ Massaggio neonato
- ✓ Inglese

@ The Milk Bar lezioni per mamme pre e post parto:

- ✓ Yoga in Gravidanza
- ✓ Pilates in Gravidanza
- ✓ Pilates Post-Parto
- ✓ Corso Preparto
- ✓ Hypnobirthing
- ✓ Incontri sull'allattamento
- ✓ Punto Doula

Via Conca del Naviglio 5, Milano | MM Sant'Ambrogio
+39 02 5810 8973 | milano@themilkbar.it

facebook.com/themilkbarmilano
@themilkbarmilano

BUONO SCONTO DEL 10%
SUI CORSI DI YOGA*

Yoga in Gravidanza,
Yoga Mamma Bimbo,
Yoga per Bimbi e Yoga per Famiglie.

* Offerta valida fino al 31.03.17

SCONTO MILANO MOMS 5 EURO.
• codice: MOMS5
• fino al 31/03/17
• a partire da 20 euro di spesa
• valido sul primo acquisto

Originalissimi!

DA REGALARE, SU FAMILY NATION



LA FASCIA LEGGERISSIMA
Traspirante, e incredibilmente pratica, la fascia 2-in-1 Wacotto del marchio Lucky è in grado di sostenere fino a 15 kg. Il bebè starà comodissimo, e la schiena di mamma e papà sarà salva! È anche sciarpa! 54 euro

I MINI PARACOLPI
Sono realizzati in puro cotone 100% e proteggono il bambino dalle sbarre del lettino permettendo però massima circolazione dell'aria. Di Olli Ella Confezione da 6 paracolpi reversibili. 49 euro





IL SEGGIOLINO CHE STA IN BORSA!
Minimonkey ti permette di andare al ristorante o a trovare amici, senza preoccuparti di dove far sedere il piccolo. Basta una qualunque sedia; si mette e si toglie in un attimo, si ripiega e va in borsa! 27,50 euro

IL SACCO NANNA
Go Go Bag™ in lana Merino naturale e cotone biologico del marchio Neozelandese Merino Kids™ è molto spazioso ai piedi e regolabile sotto le braccia, per un utilizzo prolungato fino a due anni. 90 euro



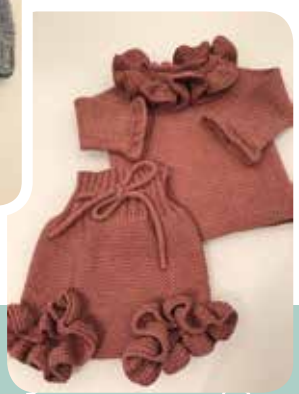
FAMILY NATION
WWW.FAMILY-NATION.IT

Maglieria bon ton

SCEGLI SU TRICOTTING.COM

Un progetto nato da una grande passione per la maglia ai ferri dedicata ai bimbi, che coniuga lo stile classico di una volta con i colori e le tendenze odierne.
Tricotting punta sulla qualità e sull'originalità, senza perdere di vista il bon ton della maglieria per bambini di una volta. Ogni modello è unico e fatto mano, usando unicamente filati pregiati, lana-cashmere, alpaca, merino, pura lana e puro cotone. Tra le ultime nate: una linea sartoriale con stoffe Liberty London, cotoni americani e filati tinti con colori vegetali, ecologici e anallergici. L'opzione "su misura" permette una maggiore personalizzazione.





TRICOTTING
WWW.TRICOTTING.COM

Il marsupio Adapt

DA USARE SIN DALLA NASCITA

ADAPT è l'ultima novità in casa Ergobaby, appositamente studiato per essere usato già dalla nascita. La seduta si adatta alla forma del bambino grazie alle linguette in velcro, da spostare lungo la cintura in base alla crescita del bebè. 3 posizioni: davanti, sul fianco, sulla schiena, tutte nel rispetto dell'ergonomia delle anche e della schiena del bebè. Grazie ai suoi spallacci incrociabili a doppia imbottitura, e alla cintura regolabile per il supporto lombare, assicura il massimo comfort a chi lo indossa.





DIIDO
DISTRIBUITO IN ITALIA DA DIIDO.
WWW.DIIDO.IT

Diresti mai che sta cucinando in questo momento?

Prepara pasti gustosi senza perderti un singolo momento con il tuo piccolo.

Potrai preparare pasti nutrienti per tuo figlio senza sforzi, semplicemente ruotando il recipiente. Con Easy Pappa Plus 4-in-1 puoi creare gustosi piatti fatti in casa senza rinunciare al tempo con la tua famiglia.

innovation you

DISPONIBILE SU AMAZON.IT



Easy Pappa Plus 4-in-1

PHILIPS AVENT

Gli indispensabili

PER LA MAMMA E IL BEBÈ



IL CUSCINO STRATEGICO

Big Flopsy è ideale durante la gravidanza perché aiuta il corpo a trovare la posizione migliore per rilassarsi. Dopo, invece, sostiene la schiena durante l'allattamento al seno e alleggerisce le braccia del genitore durante la poppata con il biberon. Quando il bimbo inizi a stare seduta, lo abbraccia il bambino e lo sostiene.
Di **Red Castle**, 94 euro in cotone, 104 euro in cotone spazzolato



L'INTIMO DI QUALITÀ

Le **camicie da notte My Sanity** sono pensate per la gravidanza, il parto e l'allattamento. Coniugano la comodità con una scelta accuratissima delle materie prime, privilegiando materiali anallergici e privi di trattamenti chimici.



Della stessa azienda, il **reggiseno allattamento** con coppe apribili singolarmente, spalline regolabili e fascia laterale contenitiva.



LE COPERTINE MILLEUSI

Queste **copertine** in mussola di cotone 100% sono state pensate, da una mamma australiana, per avvolgere i bebè nei primissimi giorni, facendoli sentire al sicuro come nel pancione. Hanno però tantissime declinazioni: copri-fasciatoio, pannetto per i rigurgiti, copri passeggino. Un prodotto versatile e green! Swaddles Aden&Anais.

IL DOU DOU MORBIDISSIMO

Pensati appositamente per i più piccoli, i simpatici **doudou** Scimmia Carlo e **Pecorella Mojo** di **Kathe Kruse** sono realizzati in materiali naturali. Grande attenzione ai dettagli e alla qualità dei tessuti. Accompagnano il bambino fin dai primissimi giorni di vita. 27,99 euro



L'OLIO ANTI-SMAGLIATURE

L'**Olio 9 Mesi Weleda** è un prodotto naturale, nutriente ed elasticizzante. Usato regolarmente, **aiuta a prevenire le smagliature**. Il dolce olio di mandorle, il nutriente olio di jojoba e l'olio di germe di grano ricco di vitamina E, insieme ad un estratto di arnica, migliorano l'elasticità della pelle. Flacone da 100 ml, 21 euro



NEL NEGOZIO SALINA DI MILANO È POSSIBILE STILARE UNA LISTA NASCITA, UNA LISTA BATTESIMO O SELEZIONARE GLI ARTICOLI PER BABY SHOWER IN MODO DA RICEVERE IN REGALO SOLO COSE UTILI E SCELTE DA VOI.

PERSONALE QUALIFICATO E CON GRANDE ESPERIENZA VI AIUTERÀ AD ORIENTARVI TRA LE NUMEROSE PROPOSTE CHE IL MERAVIGLIOSO MONDO DEL BEBÈ OFFRE!

Salina

TUTTO DA:
SALINA,
VIALE ABRUZZI, 51

leBebé
SUONAMORE



© Lucebianca | lebebe.eu

Mentre ti aspetto, sei già qui con me.

Ciondoli sonori in argento o in argento placcato in oro rosa con diamantino che accompagnano la mamma e il bambino nei nove mesi più importanti della loro vita insieme.

i Sonaglini

A casa e a spasso

COCCOLE E ORGANIZZAZIONE



LE LUCI CHE FANNO COMPAGNIA

Pabobo crea un intero universo di luce per i più piccoli. Tutte i prodotti soddisfano gli standard di qualità europei e sono disegnati per essere maneggiati dai bambini. Ecco **Mini Teddy**, orsachiotto super morbido, che proietta un cielo di stelle a colore fisso o cangiante. Se vuoi, emette anche una dolce ninna-nanna. **Lumilove Rainbow** è un dolce animaletto luminoso da portare ovunque, sempre pronto a mille avventure con le sue zampette movibili. Si illumina di tutti i colori dell'arcobaleno. 8 ore di autonomia per tanti abbracci luminosi. Sicuro, non si scalda mai, neanche sotto le coperte. 40 euro



IL "NIDO" ERGONOMICO

Cocoonababy® di Red Castle è un nido ergonomico che il bambino può utilizzare in ogni momento di riposo. Consente di assumere la posizione semi-fetale del grembo materno e fornisce uno spazio ben definito, molto sereno e rassicurante. Così rilassato, il bambino si addormenta e i cicli di sonno si susseguono in maniera più naturale. Inoltre, la posizione contenuta che assicura il Cocoonababy®, contribuisce al suo sviluppo del bebè nel modo più completo. 169 euro



L'ORGANIZER DA PASSEGGINO

È uno di quegli accessori che ti facilitano la vita quando vai in giro e hai bisogno, al momento giusto, di avere a portata di mano quello che ti serve. Un grande e accogliente scomparto, ben organizzato, e un comodo sistema di fissaggio al passeggino. **Buggy Organizer**, di Lässig, 32 euro

LA BORSA STRATEGICA

Un'alleata indispensabile per avere tutto sotto controllo: in questa **borsa** entra ciò che serve al vostro bebè (e a voi). Grande scomparto principale, tasche portaoggetti esterne, scomparto termico con zip esterno, tappetino fasciatoio idrorepellente, porta biberon termico estraibile, bustina portaoggetti, tasca idrorepellente, porta-omogeneizzati estraibile, scomparto per salviette e per cellulare, tracolla regolabile, anello trova-chiavi. Una creazione dell'azienda Lässig. 136 euro





DISTRIBUITI IN ITALIA DA **DIIDO**
WWW.DIIDO.IT

Tutto per la cameretta

NELLA CAMERA DEI PICCOLI OCCORRE ORDINE, FIN DA QUANDO SONO BEBÈ. ECCO LE PROPOSTE IKEA PER AVERE TUTTO SOTTO CONTROLLO!

ORGANIZZAZIONE!
Sistema componibile per cameretta STUVA con contenitori grigio/verde, portatutto a 3 scomparti e sacca, tutti della linea SLÄKTING





IL FASCIATOIO
TROFAST Elemento da parete bianco con set di 4 cestini, grigio chiaro, KNATTING. SNIGLAR fasciatoio faggio.

QUANDO SARÒ GRANDE...
Panca STUVA di colore bianco (dimensione 90x50x50 cm) con supporto per accessori da disegno MÅLA. Sacca della linea SLÄKTING e peluche con vari soggetti.





LETTINO E CONTENITORI
Lettino bianco SUNDVIK (dimensione 60x120 cm) con baldacchino beige CHARMTROLL e contenitori TROFAST nel colore bianco e arancione.

IL PORTAPANNOLINI
Comodissimo DRÖMLAND, il portapannolini da appendere, per averli sempre a portata di mano! Dimensione 30x52x22 cm.



TUTTO DA **IKEA**
MILANO CORSICO
MILANO CARUGATE
MILANO SAN GIULIANO

Pappa, nanna e poi a spasso!

ECCO DUE REGALI UTILI E BELLI PER UNA MAMMA IN ATTESA! FIRMATI PEG PEREGO.



1

SIESTA

SEGGIOLONE + SDRAIETTA

Siesta accompagna il bebè da 0 fino a 36 mesi, è infatti omologato fin dalla nascita per essere utilizzato come comoda sdraietta, successivamente come seggiolone per la pappa e infine come seduta per stare a tavola come i grandi. Offre quindi alle mamme il vantaggio di avere due prodotti in uno risparmiando spazio in casa: una volta chiuso, è super compatto, sta in piedi da solo ed è facile da riporre e trasportare. Disponibile in tanti allegri colori, è dotato di ruote antigraffio e dell'innovativo sistema di frenatura Stop&Go che può essere comandato solo da un adulto (a prova di fratellino maggiore!). Massima sicurezza per il bambino, garantita dalle cinture a 5 punti che seguono la sua crescita e dallo spartigambe.

Tutti i plus

- **Regolazione in altezza in 9 posizioni.**
- **Schienale reclinabile in 5 posizioni e a più di 150°.**
- **Pedanetta poggiapiedi regolabile in 3 posizioni.**
- **Seggiolino anatomico imbottito.**
- **Rivestimento in Ecopelle lavabile con un panno umido.**
- **Doppio vassoio removibile, lavabile in lavastoviglie**
- **Il vassoio, quando inutilizzato, può essere agganciato alle gambe del seggiolone.**
- **Accessori extra: Play Bar, barra gioco con pupazzetti; Baby Cushion, cuscino imbottito, con lato inverno e lato estate.**

IL TRIO CHE STA IN 51 CM

PRATICITÀ ED ELEGANZA: BOOK 51 S ELITE MODULAR

Concepito per chi desidera un prodotto di alta sartorialità, questo sistema modulare offre prestazioni al top in soli 51 cm di larghezza, per una guida agile e comoda anche in piccoli spazi. Estremamente maneggevole, grazie alla tecnologia offroad, si adatta a tutti i tipi di terreno. Massima sicurezza garantita per il bambino in tutti i moduli, grazie alle cinture a tre e 5 punti.

Tutti i plus

- **Maniglione antiscivolo in ecopelle regolabile in altezza.**
- **Carrello super performante che supera con facilità le "barriere urbane" come ascensori o casse del supermercato.**
- **Ruote ultra resistenti Soft Ride per muoversi senza fatica su terreni sconnessi.**
- **Si apre, si chiude e si guida con una mano sola.**
- **Seggiolino Pop-Up per passeggino, con copertina e parapioggia.**
- **Elegante Navetta Elite omologata auto.**
- **Seggiolino auto Primo Viaggio SL.**
- **Borsa coordinata con materassino per il cambio.**





2

Peg-Pérego MADE IN ITALY

PEG PEREGO
WWW.PEGPEREGO.COM

Pensando all'asilo...

TOMORÒ, L'ASILO PSICOMOTORIO





Unico nel suo genere, Tomorò è uno spazio esclusivo e curato, creato secondo criteri di ecocompatibilità, in cui la psicomotricità è al centro della proposta formativa. Nei primi anni di vita tutto passa attraverso il corpo: l'esperienza del vissuto corporeo e il piacere del movimento sono utilizzati come canale privilegiato per l'apprendimento e la relazione.
Il percorso "A PICCOLI PASSI" (10 ai 36 mesi) è una proposta alternativa all'asilo nido, per le prime esperienze di gioco con i coetanei e per un graduale distacco dalla mamma. Lo spazio è concepito come un contenitore neutro dove i protagonisti sono i bambini. E dopo la psicomotricità si passa nell'atelier dei colori dove i bambini si immergono nei materiali, colorano con il corpo, affondano le mani nella creta e sperimentano le loro preferenze sotto la guida attenta di un'arteterapeuta.
La cura dei dettagli ed il clima di grande benessere che si respira rendono questo spazio un luogo dove le mamme lasciano i loro figli con la sensazione di far loro un regalo, quello di una proposta stimolate e profondamente nutriente.
Il pomeriggio percorsi di psicomotricità e creatività mamma/bambino, per entrare in relazione con i propri cuccioli, sempre attraverso la sperimentazione corporea multisensoriale.

TOMORÒ
VIALE LAZIO, 26 - TEL. 392. 7751027
INFO@TOMORO.IT - WWW.TOMORO.IT

Dopo il parto

I CONSIGLI DELLA GINECOLOGA

Ginecologa, senologa ma anche esperta in Medicina Estetica, la dottoressa Luzemira Silva ci fornisce alcuni consigli utili per tutelare la nostra salute prima e dopo il parto, e ritornare in forma nella maniera più corretta.

Il pavimento pelvico
Sia in caso di parto naturale che di taglio cesareo, il pavimento pelvico, subisce una serie di alterazioni che possono comprometterne il regolare funzionamento. Per questo, dopo il parto sarebbe opportuno effettuare specifici esercizi di ginnastica pelvica, per ripristinare il tono della muscolatura. Presso il mio studio offriamo una consulenza specifica su questo aspetto, dalla valutazione dello status della muscolatura ad una serie di sedute osteopatiche per risanare i danni subiti nel tempo. Esistono poi apparecchiature ad hoc, anche ad uso domiciliare, che possono essere utilizzate dopo un'accurata valutazione.



La muscolatura addominale
Durante la gravidanza, la zona addominale perde il tono muscolare per permettere l'espansione del volume uterino. Dopo il parto, questa muscolatura rimane quasi senza 'stimoli'. Non è bene, però, iniziare subito a fare gli esercizi addominali e affidarsi al fai-da-te, perché alcuni errori potrebbero compromettere la ripresa e provocare una diastesi della muscolatura.

L'allattamento e il seno.
L'allattamento al seno va stimolato ma non a tutti costi: in alcune situazioni per motivi legati alla salute materna e del neonato, non può avvenire. Una valutazione medica della salute mammaria è bene farla prima che inizi la gravidanza o nei suoi primissimi tempi, per evitare il periodo di massima 'tensione'. Una particolare attenzione va posta alla comparsa di noduli, in caso di inspessimento o indurimento, e se non spariscono in pochi giorni. In questi casi, meglio farsi valutare da un senologo per rassicurarsi che non si tratti di malattia oncologica, non comune in questo periodo ma purtroppo non impossibile.

LUZEMIRA SILVA MEDICO-CHIRURGO
Ginecologia, Senologia, Medicina Estetica
OMCeOMI 40615
VIA AMPERE, 26 - TEL. 388.3268290
STUDIOMEDICO.SILVA@GMAIL.COM



E i pannolini?

CI AVETE PENSATO BENE?

di Marco Benedetti

Lo sappiamo, 3-4 mesi prima della nascita è tutto un cercare idee, visitare negozi, sentire amici con neonati, partecipare a corsi ed incontri formativi. In mezzo a questa frenesia si cominciano a fare i conti: l'arrivo del bebè costa; quanto costa! Non sempre ma succede che alcuni prodotti, come i pannolini, vengano considerati il meno allettante dei costi. C'é la consapevolezza che l'oggetto ha una sua utilità ma è un investimento a perdere: usato una volta, lo butti. Tanto vale risparmiare e concentrare i propri sforzi economici su altre prioritá... così si pensa spesso! Ma forse non dovrebbe andare proprio così.

Ecco alcune semplici considerazioni:

▸ **il pannolino fa parte dei prodotti igienici** e una cattiva igiene può influire sulla salute. Irritazioni e arrossamenti possono essere causati anche da scelte sbagliate;

▸ **il pannolino è la prima cosa che viene indossata** dopo la nascita e resta mediamente per 30 mesi incollato al bambino, giorno e notte, estate ed inverno, senza distinzioni di clima e stagione. Mentre gli adulti si spogliano quando fa caldo, peso e dimensioni del pannolino restano uguali;

▸ **il pannolino costituisce un rifiuto "scomodo"** e in Italia se ne consumano più di 2 miliardi l'anno. Renderlo più ecologicamente compatibile è uno sforzo a cui sono chiamate tutte le industrie, ma è un problema anche delle amministrazioni pubbliche e politiche, che dovrebbero incoraggiare soluzioni più ecologiche in linea con le direttive sulla bioeconomia della EU. Con la legge 218/2016 i pannolini, esclusi quelli raccolti negli ospedali, se certificati compostabili, potrebbero essere assimilati ad un rifiuto organico, ma spesso non si è preparati all'innovazione tecnologica. Il problema però andrebbe spostato anche sulla sostenibilità del prodotto, sulla sua economia circolare.

IN FIBRA DI AMIDO VEGETALE

SENZA PLASTICIZZANTI

APPROVATI DA VEGAN OK E DA ALLERGY CERTIFIED

Sulla base di queste considerazioni, l'azienda italiana Olive srl, con la linea Nappynat™, cerca di **coniugare la tutela della salute con quella dell'ambiente**. I pannolini Nappynat sono in fibra ottenuta da fermentazione di **amido vegetale**, non citotossica, priva di plasticizzanti riconosciuti dannosi per la salute, come ftalati, bisfenoli, ecc. **Senza sbiancanti** o trattamenti al cloro. La cellulosa proviene da foreste coltivate e il film protettivo esterno é in **bioplastica**. Questi pannolini sono controllati e approvati da specifici enti che certificano lo sforzo di ricerca e innovazione. Sono gli unici in Italia **dermatologicamente testati e approvati da Allergy Certified**, ente danese che testa prodotti a tutela di soggetti allergici, quindi particolarmente adatti alla pelle dei bambini. Per l'ambiente i pannolini Nappynat sono a bassa impronta di carbonio, cioè realizzati con materie prime più naturali, che nel processo produttivo generano meno Co_2. Infine il **prodotto é stato approvato anche dall'Associazione Vegani italiana** con il marchio Vegan Ok. Nappynat è un'idea progettata, sviluppata e realizzata interamente in Italia.



NAPPYNAT® natural care

NAPPYNAT
WWW.NAPPYNAT.IT
PER I PUNTI VENDITA CONSULTARE IL LINK
WWW.NAPPYNAT.IT/STORELOCATOR

Let's Play



il bruco

Arts Preschool

BILINGUAL NURSERY & PRESCHOOL

ASILO NIDO E SCUOLA MATERNA BILINGUE

1-6 YEARS OLD

ENGLISH
LE MAESTRE PARLANO IN INGLESE GUIDANDO I BAMBINI IN ATTIVITÀ APPASSIONANTI

YOGA
UN VIAGGIO EMOZIONANTE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

MUSIC
PERCORSI MUSICALI CREATIVI E DIDATTICI

DANCE
GIOCO DANZA E DANZA CLASSICA

ART & CRAFTS
ATELIER CREATIVI DI LIBERA ESPRESSIONE ALLA SCOPERTA DELLE PROPRIE POTENZIALITÀ

AT BRUCO CHILDREN GROW IN A CREATIVE & PLAYFUL ENVIRONMENT

AL BRUCO I BAMBINI GIOCANO, CREANO E IMPARANO L'INGLESE SPONTANEAMENTE ATTRAVERSO UN METODO INTERATTIVO E COINVOLGENTE

MILANO
via Fioravanti 12
(angolo via Niccolini)

Tram 2,4,7,12,14
Bus 37, 94, 57
MM Moscova
e Monumentale

Tel. 02 34537582
info@ilbruco.com

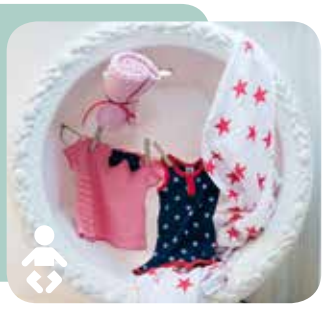
www.ilbruco.com
Il Bruco Arts Preschool

Salina



ADVERTISING | GAIA AVALLONE

GRAVIDANZA, PUERICULTURA, ABBIGLIAMENTO, CALZATURE, PASSEGGINI, ARTICOLI PER IL VIAGGIO, ARREDAMENTO PER LA CAMERA DEL BEBÈ, ACCESSORI PER LA PAPPA, GIOCATTOLI. **I MIGLIORI MARCHI INTERNAZIONALI.** SERVIZIO DI PERSONAL SHOPPER E ASSISTENZA POST VENDITA






Viale Abruzzi 51, Milano - Tel. +39.02.29409287 - negozio@salinamilano.com
Orari di apertura: MON.15.30 -19.30 / TUE.WED.THU.FRI. 9.30 -13.00 15.30 -19.30 / SAT. 10.00 -19.00