

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



CONSIGLI ANTI-TIMIDEZZA
TECNICHE E STRATEGIE
PER PARLARE IN
PUBBLICO DOSSIER PAG. 143

CURVE CHIC



**LA RIVINCITA DEL
FATTORE C** PAG. 119

STRAGI IN FAMIGLIA
PERCHÉ SI UCCIDE
CHI SI AMA?
RISPONDE UN FAMOSO
FILOSOFO PAG. 112

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1. DCR Verona
AUSTRIA € 3,20 - BELGIO € 3,20 - FRANCIA € 3,40 - GERMANIA € 3,80
GRECIA € 3,20 - LUSSEMBURGO € 3,20 - MALTA € 2,50
PORTOGALLO (CONT.) € 3,00 - SPAGNA € 3,20 - SVIZZERA CHF 4,40
SVIZZERA C.I. CHF 4,20 - UK LGS 2,70 - UNGERIA HUF 1000,00



QUESTA SETTIMANA
**IL BAMBINO DI
DONNA MODERNA**
TANTE IDEE PER
COMINCIARE BENE
LA SCUOLA

2 SETTEMBRE 2009
Anno XXII N. 35

€1,60

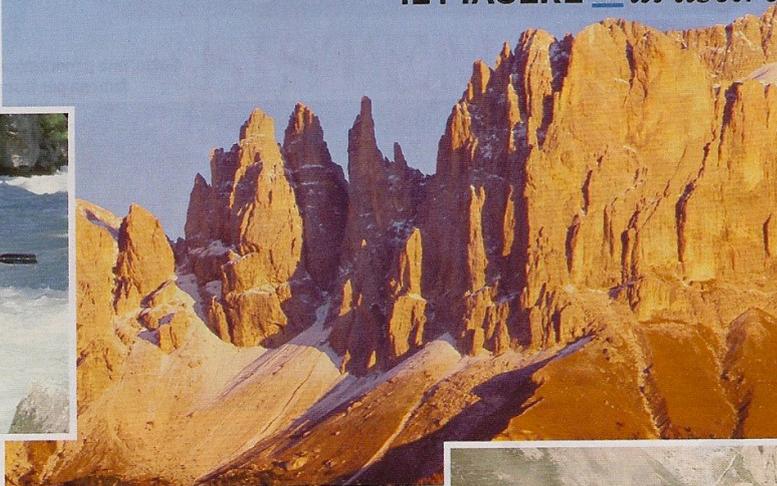
MONDADORI

UNA SOLUZIONE PER TE

RIMEDIA AI DANNI DELL'ESTATE

Cosa fare se ti trovi la pelle macchiata hai i capelli troppo secchi scopri che la cellulite non se n'è andata... pag. 86

IL PIACERE *di uscire*



CUBO / SIMÉ

Emozioni forti per il weekend

Ci sono sport che fanno correre l'adrenalina nelle vene e che tutti, anche i principianti, possono provare almeno una volta. Basta avere un fine settimana libero e approfittare delle tante proposte emozionanti di questo periodo.

■ **Arrampicata in Alto Adige.** A Ega, nel Rosengarten-Latemar, Alto Adige, si vive il "battesimo" della roccia: un giorno di giochi, esercizi e prove pratiche con la guida Welscher Hansjörg (www.welscher-hansjoerg.com, tel. 047161 8035) avvicina grandi e bambini al mondo dell'arrampicata. E a fine giornata ogni sforzo è premiato con una ricca grigliata (da 50 euro a persona al giorno, tre giorni a 160 euro, attrezzatura compresa).

■ **Canyoning alle Dolomiti.** Scendere lungo i torrenti che scorrono nelle gole scavate nella roccia, camminando nell'acqua fresca tra cascate e piscine naturali: il canyoning sa come conquistare chi ama la natura. A Cortina, poi, questo sport permette anche di ammirare scorci suggestivi delle Dolomiti. Il **Cristallo Palace Hotel & Spa** (www.cristallo.it, tel. 0436881111) propone il pacchetto Weekend Adrenalina: 2 notti in b&b ed escursione con un accompagnatore e muniti di tutta l'attrezzatura necessaria parte da 370 euro a persona.

■ **Rafting in Trentino.** Il fiume Noce, in Val Martello, con le sue rapide mozzafiato e i suggestivi panorami naturali è il luogo perfetto per provare il brivido del rafting. Qui ci sono i migliori percorsi di tutta Italia, con vari livelli di difficoltà. Lo **Sporting Center Val di Sole** (www.raftingcenter.it, tel. 0463973278) propone 4 itinerari su gommoni a 6 posti (da 39 a 76 euro a persona, inclusa l'attrezzatura) dove i passeggeri, pagaia alla mano, guidano la cavalcata fluviale seguendo le indicazioni della guida.

■ **Volo dell'angelo in Basilicata.** Stare sospesi nel vuoto appesi a un cavo d'acciaio, a 400 metri di altezza e scivolare nell'aria tra due montagne. Succede in Italia, tra Pietrapertosa e Castelmezzano, nel potentino, dove si trova il **Volo dell'Angelo** (www.volodellangelo.com, tel. 0971983110, da 30-38 euro a persona, fino al 13 settembre): 1.415 metri che si percorrono alla velocità massima di 110 km orari passando sopra case e boschi. Il brivido del volo dura un minuto e mezzo: ma quando si sta sospesi tra cielo e terra sembra un'eternità.

Sandra Terzi



Da sinistra, in senso orario. Il brivido di una discesa tra le rapide del Noce, in Trentino. Una splendida immagine delle montagne Alto Atesine. Le arrampicate organizzate con la guida.



Chi ha ancora tanta voglia di mare in un'ora di volo può raggiungere un posto da sogno. Con il nuovo volo low cost di Ryanair si parte da Bergamo e si arriva sulla più chic delle isole corse, Cavallo. Lì c'è l'Hotel & Spa des Pêcheurs, un albergo con certo benessere dove passare una vacanza da sogno (tel. +33495703639, www.hoteldespecheurs.com).