

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

pocket

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



FINALMENTE!
LA PRIMA GUIDA
RAGIONATA AI PANTALONI
COME TROVARE IL MODELLO GIUSTO
CHE VALORIZZA IL TUO CORPO **DOSSIER PAG. 105**

UNA SOLUZIONE PER TE



CHE MERAVIGLIA UN VIAGGIO
DI PRIMAVERA IN ITALIA **PAG. 156**

SPECIALE MODA
IN ESCLUSIVA PER DONNA MODERNA

GLI STILISTI VESTONO
MARTINA STELLA
CON GLI ABITI PIÙ BELLI

PAG. 58



FENOMENI TV
BARBARESCHI & CO:
ALLE DONNE
PIACCIONO
I COMMISSARI
PAG. 122

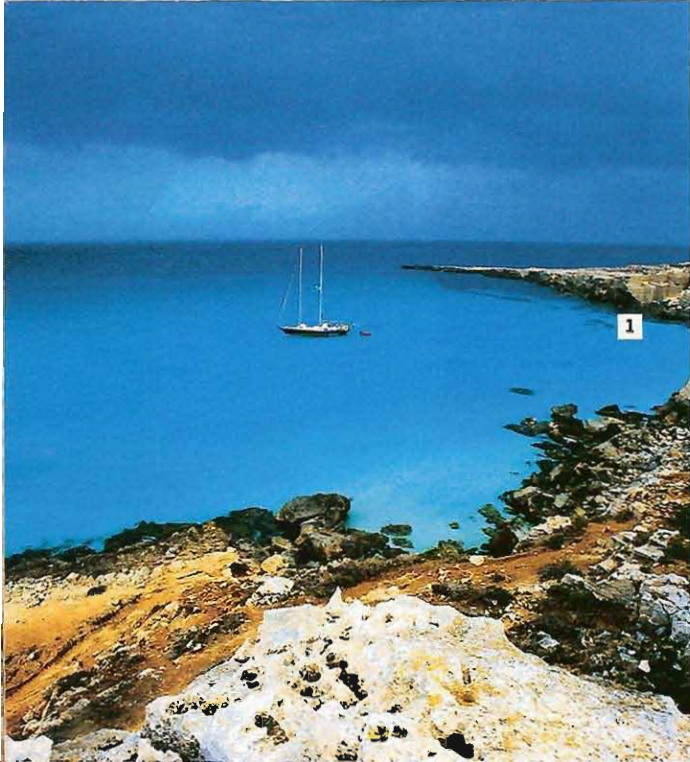
4 MARZO 2009
Anno XXII N. 9

€ 1,10

MONDADORI

*MARTINA STELLA, ATTRICE,
INDOSSA MINIABITO E SANDALI
DI ROBERTO CAVALLI*

GRAZIE
ALLA SCIENZA
«VIVREMO FINO
A 100 ANNI»
PAROLA DEL
PREMIO NOBEL
LUC MONTAGNIER
PAG. 125



PICTURE LIBRARY DE AGOSTINI (2)

Che meraviglia la

Perché affrontare un lungo viaggio all'estero quando da noi ci sono dei luoghi unici al mondo? Spiagge dove prendere il primo sole, colline dove passeggiare nel verde e borghi dove rivivere il fascino della storia

Non è necessario volare oltre oceano per regalarsi un viaggio da sogno. Nel Paese più bello del mondo, l'Italia, ci sono luoghi perfetti per una vacanza di primavera. Ve ne suggeriamo tre.

■ **Sapori e relax in Toscana.** Colline tempestate di vigneti, ulivi e boschi di querce. La Val d'Orcia (tel. 0578 671122, www.terresiena.it) è una terra così affascinante e ricca di tesori che l'Unesco l'ha riconosciuta Patrimonio dell'Umanità. Il suo cuore è Siena, rosso come le sue caratteristiche terracotte. La sua vera essenza è il corollario di borghi incastonati nei colli. Da Montalcino, famoso nel mondo per il suo vino Brunello, a Pienza con un delizioso centro storico ricco di palazzi sontuosi, chiese e invitanti negozietti che vendono il tipico pecorino profumato di timo e santoreggia. Una visuale suggestiva della Val d'Orcia si

gode dalla torre merlata di Radicofani, un antichissimo borgo con un castello feudale dell'epoca carolingia. La rocca domina la via Cassia su cui sorge un altro splendido borgo: l'elegante cittadina di San Quirico d'Orcia con la bellissima chiesa romanica della Collegiata e gli splendidi cinquecenteschi giardini all'italiana Horti Leonini. In primavera gironzolare con calma per i villaggi è piacevole anche perché già si sa che a fine giornata ci si potrà lasciare andare alle coccole in una delle numerose Spa da sogno che punteggiano la zona. La trecentesca Locanda del Loggiato (tel. 0577888925, www.loggiato.it) di Bagno Vignoni, per esempio, propone il pacchetto Benessere che prevede tre notti più un massaggio con campana tibetana, pietre tiepide e un bagno disintossicante a partire da 580 euro a coppia.

■ **Arte e natura in Umbria.** Perugia è una città da scoprire senza fretta, ma con occhi attenti che leggano la sua storia, raccontata dalle mura etrusche e medioevali che racchiudono le bellezze di questo museo a cielo aperto. Partendo da piazza IV Novembre, ci si perde in un saliscendi di vicoli e piazzette, attraverso i cinque rioni della città. Per orientarsi, c'è la guida "Perugia nascosta" (si scarica da <http://turismo.comune.perugia.it>) con cinque proposte di trekking urbano per conoscere tutti i tesori della città. E dal 19 al 22 marzo c'è un festival speciale: Breakfast (www.breakfest.it) allietta il momento del risveglio con degustazioni guidate di prodotti per la colazione, i trattamenti della "Beauty farm del mattino" e un'originale mostra sulla radiosveglia. Chi vuole può dedicarsi alla scoperta dei dintorni, dai castel-



1. La costa trapanese offre spiagge dove si può già prendere il sole. 2. Il panorama della Val d'Orcia ci viene invidiato da tutto il mondo. 3. Perugia è un museo a cielo aperto (nella foto piazza IV Novembre con il palazzo dei Priori).



primavera in Italia

li di Todì ai boschi della Verna, senza paura di rimanere deluso. L'associazione culturale **Monti del Tezio** (tel. 3356 726766, www.montideltezio.it) organizza escursioni a piedi e in bici nella campagna perugina. Si dorme in un parco secolare tra le colline: il **Castello dell'Oscano di Cenerente** (tel. 0756901 25, www.oscano.com) promette specialità della cucina locale con doppie da 260 euro in mezza pensione.

■ **Mare e cultura in Sicilia.** Nella più calda delle nostre isole i mandorli sono in fiore e il sole è già piacevole sulla pelle. Per uscire dai classici itinerari e passare da una spiaggia a un sito storico in un solo giorno, Selinunte è il punto di partenza ideale. Visitare il suo parco archeologico a picco sul mare, che con le rovine dei suoi cinque templi è tra i più grandi d'Europa, è come tornare ai tempi dell'Antica Grecia. Alle spalle c'è Castelvetrano, con un piccolo centro ricco di storia dove palazzi rinascimentali si mescolano a chiese barocche. E davanti il

mare con le sue spiagge deserte tra Marinella di Selinunte e Porto Palo, le dune sabbiose della Riserva naturale del fiume Belice e le calette dove le tartarughe Caretta Caretta depositano le uova. Spostandosi verso Trapani, diretti a Erice, il famoso borgo arroccato sulla cima di monte San Giuliano, si passa per il tempio di Segesta: un capolavoro che si erge in solitudine tra le colline ocre. È uno dei meglio conservati e vale la pena visitarlo, anche perché nello stesso sito c'è il Teatro che offre un panorama suggestivo sul golfo di Castellammare. Tra queste bellezze, il b&b **Villa Sogno** (tel. 0924 941038, www.villasogno.it) di Castelvetrano è la base perfetta per la vacanza. Nel silenzioso e curatissimo giardino circondato da ulivi secolari c'è la piscina, una piccola palestra e un villino con due alcove, le camere superior. La notte con colazione (rigorosamente bio) in una delle cinque doppie della villa centrale costa da 60 euro.

Annalisa Piersigilli



Le guide più belle per le tue vacanze

Ogni settimana in edicola, insieme a **Donna Moderna** trovate un volume di **Italia** (in tutto 16 volumi). Con soli 12,90 euro in più, oltre al giornale, si comincia a sognare la prossima vacanza. Regione dopo regione le guide raccolgono oltre 15 mila immagini dei paesaggi più belli, tante informazioni sulla storia e l'arte, le tradizioni e la gastronomia. Il tutto arricchito da fantastiche mappe satellitari. Dal 26 febbraio al 4 marzo in edicola ci sarà il volume dedicato alla Campania.