

io e il mio bambino

RCS n. 371 - GIUGNO 2014
Mensile - € 1,90

www.ioeilmiobambino.it



**NOVITÀ
DAL PEDIATRA**

**Occhio pigro?
Tutto chiaro
con l'esame
salvavista**

**DOPO IL BEBÈ
VAI COL FITNESS**

Parte il conto alla rovescia
per la prova costume, e tu...

**LE SCHEDE
DA COLLEZIONE**
**Nuove regole
per dentini belli
e primi tuffi felici**

**ALLATTARE "SENZA LIMITI"
FRA DESIDERI E TABÙ**

Corsi da non perdere

Li organizzano punti nascita e consultori per le mamme di oggi

Dove andiamo?

Tante idee per divertenti scampagnate, gradevoli fine settimana e vacanze rilassanti e salutari con tutta la famiglia!

di Maurizia Ghisoni

Gite

■ Una giornata come gli uomini dell'Età del Bronzo, al **Villaggio delle Palafitte di Molina**, in Valle di Ledro (Tn), uno dei più suggestivi dell'arco alpino. **Info:** www.vallediledro.com



■ Benvenuti al **Latemarium in Val d'Ega (Bz)**, una fitta rete di sentieri tematici per conoscere tutte le anime delle Dolomiti. E a quota 1550 metri, c'è anche il **BoscoAvventura** con proposte ed esperienze per tutte le età. **Info:** www.valdega.com



■ Un picnic sull'erba, tra i vigneti del Franciacorta, organizzati dall'agriturismo **Al Rocol di Ome (Bs)**. Prezzo cestini gourmand da 26 euro. **Info:** www.alrocol.com

Weekend

■ Nel **Parco del Delta del Po**, divertimento e relax: fino al 22 giugno, 3 giorni/2 notti in hotel con prima colazione, una cena tipica ferrarese e un'altra di pesce partono da 140 euro a persona. **Info:** www.visitferrara.eu

■ A **Innsbruck (Austria)**, con lo speciale **pacchetto Bambini**: 1 notte da 96 euro a famiglia, con in regalo il gioco **Memory della città**. **Info:** www.innsbruck.info



■ Al **Naturalis Bio Resort, a Martano (Le)**, fino al 29 giugno, 2 notti in doppia con colazione, brunch salentino, merenda bimbi, minicorso sulle proprietà delle piante officinali a 245 euro a persona. **Info:** www.naturalisbioresort.com



Una settimana a...

■ **Livigno**, con **Summer Special**: 7 notti al prezzo di 6, ½ pensione, fashion card per lo shopping scontato e noleggio gratis di biciclette. Da 60 euro a notte. **Info:** www.lungolivigno.com



■ **Cervia (Ra)**, sui lidi della Romagna, con i pacchetti **Ecovacanze Family**: dall'8 al 22 giugno, settimana in pensione completa per 2 adulti e 1 bambino partono da 790 euro. **Info:** www.ecovacanze.eu

■ All'**Hotel Valsershof di Valles (Bz)**, 7 notti e pensione $\frac{3}{4}$, pacchetto di escursioni guidate, utilizzo piscine e area wellness, da 995 euro per 2 persone. **Info:** www.vitalpina.info





■ Kofler zwischen den Wänden

è un maso family, in Valle Aurina (Bz),

con area giochi e tanti animali di fattoria. Appartamenti 38 euro al giorno per 2 persone, 10 euro per ogni persona in più. **Info:** www.kofler-zd-waenden.com

Proposte low cost

■ Comodo e conveniente

volare a Barcellona, capitale della Catalogna (Spagna), con le offerte del portale Volagratis: tariffe individuali a partire da 39 euro, andata e ritorno, con partenze da Milano.

Info: www.volagratis.com

■ A Moena (Tn), l'Adler Family & Wellness Hotel Resort e Clubresidence, dotato di miniclub, propone



settimane in appartamenti da 258 euro.

Info: www.clubres.com

Remise en forme

■ Neomamme presto in forma all'Hotel Adria di Merano (Bz): una settimana di trattamenti rimodellanti, allenamenti con personal trainer, getti kneipp, peeling corpo e molto altro, da 1037 euro e da 93 euro al giorno la pensione $\frac{3}{4}$.

Info: www.hotel-adria.com



■ Al Cocca Hotel Royal Thai Spa di Sarnico (Bg),

dal 16 giugno al 30 settembre, 2 notti, $\frac{1}{2}$ pensione, 90 minuti nell'area wellness, 199 euro a persona. **Info:** www.coccahotel.com

■ Talasso-pessoterapie e trattamenti rassodanti nella Spa termale dell'Hotel Mioni Pezzato di Abano Terme (Pd):

2 notti, colazione, massaggio di 50 minuti, 198 euro a persona.

Info: www.hotelmionipezzato.it



Famiglia in viaggio

■ Se sei una mamma ai primi voli col tuo bebè, Air Dolomiti (Gruppo Lufthansa), ti riserva un Vademecum con tanti consigli, per viaggiare tranquilla e informata.

Info: www.airdolomiti.it



■ Parte Kids Active, ricco programma di avventure che, per 3 giorni la settimana, coinvolge bimbi a Ortisei, Selva e Santa Cristina. **Info:** www.valgardena.it



■ Parchi verdissimi, percorsi ciclabili, spiagge bordate di tamerici e vacanze ad alta ecosostenibilità negli hotel del Consorzio Cesenatico Bellavita, con tariffe individuali che partono da 50 euro a notte.

Info: www.cesenaticobellavita.it

Fuga romantica

■ All'Hotel du Grand Paradis&SPA La Baita di Cogne (Ao), 2 notti, $\frac{1}{2}$ pensione, cioccolatini in camera all'arrivo, uso privato del centro benessere e molto altro, 200 euro a persona.

Info: www.cognevacanze.com



■ Due cuori e un maso di design: il Sandwiesn a Gargazzone (Bz), tra Merano e Bolzano, con tariffe da 90 euro a notte per 2 persone con colazione bio.

Info: www.gallorosso.it

■ Picnic per due, nel parco di Aquapetra Resort e Spa, relais eco-chic, nel cuore del Sannio beneventano: 40 euro il cestino con le specialità dello chef Luciano Villani.

Info: www.aquapetra.com

