

.italo

I sensi del viaggio



FIRENZE

Le mostre
da non perdere
in primavera

MODENA

Culla d'arte
e musica: un gioiello
da scoprire

ROMA

Di corsa tra la storia
con la 26a edizione
della Maratona

INTERVISTE

Luca e Paolo
Subsonica
Damiano Carrara

OPINIONI

Gianni Riotta
Fabiana Giacomotti
Alessandro Borghese

Relax tra la natura

In agriturismi o monasteri, in riva al lago o tra le colline toscane:
i ritiri yoga sono l'ideale per rilassarsi lontano dal caos cittadino



AI PIEDI DEGLI DEI



LE CALZATURE ANTICHE
E LA LORO FORTUNA
NELLA CULTURA DEL NOVECENTO

PALAZZO PITTI, 17 DICEMBRE 2019 - 19 APRILE 2020

5 altre grandi mostre a Firenze:

PIETRO ARETINO

E L'ARTE NEL RINASCIMENTO
Gli Uffizi, 27 novembre 2019 - 3 marzo 2020

I CIELI IN UNA STANZA

SOFFITTI LIGNEI A FIRENZE
E A ROMA NEL RINASCIMENTO
Gli Uffizi, 10 dicembre 2019 - 8 marzo 2020

IL VASO DI FIORI DI JAN VAN HUYSUM

RUBATO NEL 1944, ORA RESTITUITO
Palazzo Pitti, dal 19 luglio 2019

STORIE DI PAGINE DIPINTE

MINIATURE RECUPERATE
DAI CARABINIERI
Palazzo Pitti, 24 marzo - 23 giugno 2020

"LA GRANDEZZA DELL'UNIVERSO"

NELL'ARTE DI
GIOVANNA GARZONI
Palazzo Pitti, 10 marzo - 24 maggio 2020



LE GALLERIE
DEGLI UFFIZI

Il Rinascimento. Oggi.

Biglietti e informazioni

www.uffizi.it

+39 055 294883

📍 @UffiziGalleries



DUNO

D-DUNO.IT

**IN COPERTINA**

Tuscan Fitness organizza ritiri yoga all'interno dell'Hotel La Forra, nel territorio di Cavriglia, provincia di Arezzo, nel cuore dell'affascinante e tranquilla campagna della Toscana.
@Federico Capanni



9

OPINIONE DI GIANNI RIOTTA

Tecnologia a scuola?
Sì, ma con moderazione

11

OPINIONE DI FABIANA GIACOMOTTI

Di cosa si nutrono
razzismo e antisemitismo?

13

OPINIONE DI ALESSANDRO BORGHESE

Tutti vogliono la vita degli altri

14

EDITORIALE DI PAOLO POSTERARO

Una primavera tutta da vivere

16

COVER STORY

DI COSIMO SANTORO
Cercare se stessi

25

DAL MONDO

News
Appuntamenti

37

VIAGGIARE NEI 5 SENSI**VISTA**

38

FIRENZE

DI CRISTINA GRINER
Primavera con l'arte

44

ARTE A FIRENZE

46

MODENA

DI CRISTINA GRINER
Una città per cantare

50

MARATONA DI ROMA

DI ALESSANDRO FIORENTINI
Di corsa nella storia

54

HOTEL

DI SILVIA DORIA

56

LUCA E PAOLO

DI STEFANO COCCI
Tornare a vent'anni

60

CINEMA

DI STEFANO COCCI

61

LIBRI

DI DARIO MORCIANO

62

OROLOGI

DI ALESSANDRO FIORENTINI



SOMMARIO



64

UDITO

64

SUBSONICA

DI DARIO MORCIANO

«Il tour nei club il nostro regalo»

68

MUSICA

DI DARIO MORCIANO

69

HI-TECH

DI FRANCESCA COLELLO

70

100 ANNI DI MAZDA

DI DIEGO D'ANDREA

Un secolo di sfide

74

MOTORI

DI ARTURO RIZZOLI

75

JOHN PETER SLOAN

Impara l'inglese divertendoti

GUSTO

76

DAMIANO CARRARA

DI VIOLA PARENTELLI

«Affamato di sogni»

80

ECCELLENZE DEL TERRITORIO

DI JACOPO PASCONE

Un dono di primavera

82

LA RICETTA DEL MESE



70

84

LOCALI

DI FRANCESCA COLELLO

TATTO

90

MODA UOMO

DI VALERIA ONETO

Fatti per viaggiare

94

MODA DONNA

DI VALERIA ONETO

That's all folks

97

MODA BIMBI

OLFATTO

100

FIALE E AMPOLLE

DI MARZIA CICCOLA

Profumo d'amore

104

BEAUTY LUI

DI MARZIA CICCOLA

105

BEAUTY LEI

DI MARZIA CICCOLA

.italo

Rivista mensile di bordo
Marzo 2020

EDITORE ITALO S.P.A.

Italo - Nuovo Trasporto Viaggiatori

Viale del Policlinico 149/b

00161 Roma

pubblicazione mensile reg. presso

il Tribunale Ordinario di Roma

n. 139/2017 del 7/09/2017

REALIZZAZIONE EDITORIALE

SPORT NETWORK SRL

Piazza Indipendenza 11/B, 00185 Roma

DIRETTORE EDITORIALE

Antonella Zivillia

DIRETTORE RESPONSABILE

Paolo Posteraro

COORDINAMENTO EDITORIALE

Andrea Brambilla

REDAZIONE ITALO

Ilenia Castri

ilenia.castri@ntvspa.it

EDITING E IMPAGINAZIONE

Edipress Srl - Adversign Srl

www.edi-press.com

redazione@edi-press.com

Marta Centra, Stefano Cocci, Francesca Colello,

Silvia Doria, Alessandro Fiorentini,

Vincenzo Lo Presti, Dario Morciano,

Paola Papeschi, Viola Parentelli, Jacopo Pascone,

Giulia Rinaldi, Cosimo Santoro

OPINIONI DI

Alessandro Borghese,

Fabiana Giacomotti, Gianni Riotta

HANNO COLLABORATO

Marzia Ciccola (Beauty), Diego D'Andrea (Motori),

Cristina Griner (Turismo), Valeria Oneto (Stylist),

Arturo Rizzoli (Motori), Roberta Vitale (Inglese)

PROGETTO GRAFICO

Likecube.it

FOTOGRAFIE

iStock, Fotolia, Getty Images

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA

PER LA PUBBLICITÀ

Sport Network Srl

Via Messina 38, 20154 Milano

Tel. 02/34962420

PREPRESS E STAMPA

Poligrafici il Borgo S.r.l.

Via del Litografo, 6 40138 Bologna

Tel. +39 051 6034001

Fax +39 051 603401



Scopri i cataloghi Giessegi



Exclusive Luxury Outlets
Fashion, Beauty and Elegance

THE | MALL™
FIRENZE



THE | MALL™
SANREMO



TECNOLOGIA A SCUOLA? SÌ, MA CON MODERAZIONE

Giusto o sbagliato usare computer, smartphone, tablet a scuola? Meglio imparare a leggere, scrivere e far di conto con libri e quaderni o su uno schermo? Professori e genitori sono divisi, chi vuole una tastiera su ogni banco, chi preferisce matite e pagine a righe e quadretti. Chi ha ragione? Come spesso capita di questi tempi, le questioni sono più difficili, ci sono pro e contro, le polemiche da stadio non servono. Vediamo dunque, con l'aiuto di una ricerca dell'Istituto Brookings (shorturl.at/hEFW9), dove sta la

“Aiuta ad apprendere e offre una varietà di fonti. Però, isolare scolari e studenti con una macchina può causare loro danni psicologici gravi”

verità: la tecnologia a scuola aiuta ad apprendere, offrendo una varietà di fonti sconosciuta nelle aule con il grembiolino, il sussidiario, le tavole pitagoriche. Permette a maestri e professori di individuare il livello di apprendimento di ciascun scolaro e studente, adattando i programmi. Noi esseri umani, però, impariamo meglio a contatto con i nostri simili e isolare scolari e studenti con una macchina può causare loro danni psicologici gravi. Dunque sì alla tecnologia a scuola, ma senza trasformare i nostri ragazzi in robot!

FOR
ITALIAN'S WINE
LOVERS



Colle
VILLANO

COLLE VILLANO

Via Antonutti, 38 33040 Faedis (UD) Italy T. +39 0432 728890

www.collevillano.it - info@collevillano.it





DI COSA SI NUTRONO RAZZISMO E ANTISEMITISMO?

Ho l'impressione che il razzismo e quella sua speciale derivazione che è l'antisemitismo, un impasto di intolleranza, disprezzo e invidia incistati nel cuore della storia europea e in apparenza inestirpabili, non siano solo una questione di ignoranza, del puro e semplice non sapere, se non per sentito dire e sentito dire male perché nelle nostre scuole (e non solo nelle nostre), la storia si insegna quel poco utile a trasformarla in un ammasso di idee e di date confuse, prive di relazione con la storia della letteratura, dell'arte, dell'economia, della geografia, in buona sostanza con la vita. Il razzismo (e l'antisemitismo, e in senso lato il disprezzo per il diverso) nascono per la nostra piccola, umana, meschinissima voglia di sentirsi migliori di qualcuno. Siamo nati e continuiamo a vivere in una landa desolata quando invece avremmo voluto crescere in via Mozart a Milano? Dagli all'ebreo che, ne siamo sicuri, ne occupa tutti gli attici e da un paio di generazioni. Siamo dei falliti nel lavoro? Vogliamo sentirci più magri della signora debordante che ci siede di fronte? Nostro marito alza le mani? Ecco che insultiamo la mamma africana che ci vende libri per strada col bimbo al collo. Non è un caso che razzismo e antisemitismo trovino nuova linfa nei momenti di tensione economica o sociale e che vengano sapientemente alimentati a fini politici autocratici. Il razzismo è la tipica espressione sociale e verbale dell'insuccesso.



The company was founded in 1932 in Via Cola di Rienzo, the "mother" shop of the group. It is a true temple of Italian and international cuisine where you can find a whole host of Italian specialties, carefully selected by the Castroni family, which is today in its fourth generation.

A huge range of teas from around the world, jams, spices, salt, sweets, chocolate, balsamic vinegars, extra virgin olive oils, pasta and much more. The highlight is of course the Castroni coffee which can be enjoyed at the bar inside the shop along with home-made pastries. If you come to Rome, consider heading to Castroni. Your food break is on us!

L'azienda nasce nel 1932 in Via Cola di Rienzo, negozio "madre" del gruppo. È un vero tempio della gastronomia italiana e internazionale dove si possono trovare tantissime specialità regionali italiane, selezionate dalla famiglia Castroni che è giunta oggi alla 4ª generazione.

Vastissimo assortimento di tè da ogni parte del mondo, marmellate, spezie, sali, dolciumi, cioccolate, aceti balsamici, olii extra vergine, pasta e tanto altro. Il fiore all'occhiello è ovviamente il caffè Castroni, da gustare nel bar interno insieme alla pasticceria di produzione propria. Se vieni a Roma, la tappa alimentare è da Castroni!

...IN ROME SINCE 1932 a Roma dal 1932



Castroni

WWW.CASTRONICOLADIRIENZOSHOP.IT

Via Cola di Rienzo 196 - Roma
Via Frattina 79 - Roma
Viale Marconi 100 - Roma



TUTTI VOGLIONO LA VITA DEGLI ALTRI

Tempo fa eri fortunato se il tuo personaggio pubblico preferito ti rispondeva tramite il suo ufficio stampa via posta con la carta prestampata e con i segni di troppe fotocopie. Eppure vedere quella busta indirizzata proprio a te nella cassetta delle lettere ti cambiava la giornata. Mentre la aprivi, toccandola il meno possibile, ti ritrovavi in lacrime. Quella distanza è come se avesse regalato a ognuno la stima e il rispetto, adesso al contrario, accorciandola, puoi mandare praticamente a quel paese chiunque con un semplice click! C'è chi grida allo scandalo, chi pensa sia l'ultimo stadio della libertà di parola: l'abbiamo voluto tutti, anche tu! Si è lavorato per anni, consapevolmente o no alla sovraesposizione della persona comune. Di quell'individuo senza un particolare talento, divenuto famoso per i programmi "pop". La società che voleva accorciare la distanza dal "famoso", grazie al progresso media, è riuscita nel suo intento, diventando di conseguenza celebre e libera. Perché oggi chiunque può diventare conosciuto, l'attimo di celebrità e l'essere popolare è cresciuto a dismisura in questo periodo storico e se i numeri dello share e dei followers si sono sviluppati in proporzione di tante nuove figure e differenti mestieri, allora vuol dire che è una società del tuo tempo, così come l'hai desiderata. E se storci il naso e ti prude la lingua, fattene una ragione. Perché solo oggi, chiunque può esprimersi e dire: io esisto. Possibilmente con educazione.

L'editoriale di
PAOLO POSTERARO
DIRETTORE DI ITALO - I SENSI DEL VIAGGIO



UNA PRIMAVERA TUTTA DA VIVERE

Ed eccoci a marzo. L'anno nuovo sembra appena cominciato, Natale passato da qualche settimana... invece siamo (già) arrivati alla primavera. E allora, per festeggiare come si deve l'arrivo della nuova stagione, vi proponiamo una cover story davvero particolare. Un viaggio tra le più belle strutture d'Italia, tra agriturismi e monasteri, dove praticare lo yoga. Insomma, un tour nel relax, un ottimo spunto per weekend di assoluto riposo.

Ma non finisce qui. Andiamo a Firenze, per scoprire insieme tutti i principali appuntamenti della prossima primavera della capitale del Rinascimento, e a Modena, che tra auto da corsa e buon cibo non tutti sanno che è anche la città del bel canto.

Anche quest'anno, poi, a Roma l'arrivo del bel tempo sarà festeggiato dalla maratona: chi vuole saperne di più (e magari cimentarsi in qualche chilometro di corsa) non deve far altro che sfogliare Italo.

Come sempre, poi, non perdetevi le nostre interviste (questo è il mese di Luca e Paolo, dei Subsonica e di Damiano Carrara) e le rubriche, con le nostre proposte tra hotel e locali, libri e orologi, gastronomia e motori, moda e wellness. Buona lettura e buon viaggio!



L'OSPITALITÀ
ITALIANA
È **UNA.**

BENVENUTI NELLA PIÙ GRANDE CATENA ALBERGHIERA 100% ITALIANA IN ITALIA.

39 hotel e resort in 19 destinazioni. 3 collezioni che rappresentano al meglio 3 distinti modi di vivere il soggiorno.

Oltre 1000 professionisti che credono negli stessi valori in cui credi tu.

Un unico grande gruppo che ogni giorno rende omaggio all'eccellenza dell'ospitalità italiana.


E S P E R I E N Z E


U N A H O T E L S


U N A W A Y

WWW.GRUPPOUNA.IT

COVER STORY

RITIRI YOGA



Cercando se stessi

I ritiri yoga, una tendenza in costante crescita:
dagli agriturismi ai monasteri, alcuni indirizzi
per immergere mente e corpo in un'oasi di relax

DI COSIMO SANTORO



Mandali Retreat Center,
a Quarna Sopra, in provincia
del Verbano-Cusio-Ossola,
offre un'esperienza immersiva
attraverso pratiche
di meditazione, yoga
e attività di scoperta di sé.



L

e tecniche dello yoga costituiscono il sistema più antico di sviluppo personale mai conosciuto, ci sono delle sculture in pietra raffiguranti posture yogiche che risalgono addirittura al 400 avanti Cristo. Le posture fisiche insieme agli esercizi (ASANA), il controllo del respiro (PRANAYAMA), la meditazione e uno stile di vita basato sull'ascolto di se stessi portano a raggiungere quello stato che gli esperti di questa disciplina chiamano di acquisizione, mantenimento ed espansione della più alta consapevolezza, ovvero l'integrazione del corpo, della mente e dell'anima. Non a caso, il termine yoga deriva dal sanscrito e significa letteralmente "giogo", cioè unione, mettere insieme. Ma da dove arriva questo desiderio di "unione"? Chi ha iniziato a praticarlo da qualche anno sostiene che tutto parte da una profon-

da esigenza interiore di benessere, che può esprimersi attraverso un dolore, una forte sensazione di stress, il perdere peso oppure una profonda volontà di riordino interiore: cominciare a dare priorità alle cose che sono più importanti per noi stessi e che ci danno vero benessere. Come iniziare ad avere un ritmo personale nello svolgere le attività quotidiane e rendersi conto di avere l'abitudine di riservare la maggior parte del nostro tempo a cose che poi non sono così importanti e che alla fine della giornata ci lasciano una profonda insoddisfazione. Lo yoga aiuta dunque a vivere meglio la quotidianità fornendo strumenti e tecniche utili a riprendersi il proprio tempo e spazio vitale nella vita di tutti i giorni. E ci sono diversi modi per riprendersi spazio e tempo: una delle tendenze è immergersi nella natu-



Il Silena, alla pagina accanto e in basso a sinistra, è un vero e proprio gioiello di design in Val Pusteria, tra le montagne altoatesine: i prossimi ritiri yoga sono in programma dal 2 al 5 aprile.

Il Mandali, a lato, offre anche una vista spettacolare sul Lago d'Orta ed è ispirato architettonicamente alla struttura delle tipiche città medievali italiane.



offre un'esperienza immersiva attraverso pratiche di meditazione, yoga e attività di scoperta di sé. Qui i ritiri sono concepiti per soddisfare esigenze e intenzioni diverse, spaziando da pratiche sviluppate per principianti a retreat tematici indirizzati a praticanti avanzati, professionisti e target specifici. I partecipanti possono unirsi liberamente alle pratiche quotidiane di yoga in vari stili, sessioni di gruppo, periodi di silenzio e meditazione, sempre sotto la guida di insegnanti esperti. I ritiri sono programmati ogni settimana.

Tuscan Fitness, sopra e a sinistra: yoga, sessioni di fitness e relax all'interno dell'Hotel La Forra, a Montegonzi di Cavriglia, nel cuore della campagna toscana.

ra, in agriturismi o strutture, lontane dal frastuono cittadino, che organizzano i cosiddetti ritiri yoga (o yoga retreat per chi ama gli inglesismi). Come il Mandali, un Retreat Center sul Lago d'Orta, ispirato architettonicamente alla struttura delle tipiche città medievali italiane, che

Sport e alimentazione, letteratura e creatività, spiritualità e incontro: sono i sei pilastri su cui si basa la filosofia del retreat Hotel Silena, un vero e proprio gioiello di design, tra le montagne altoatesine, progettato per il benessere. Nel programma settimanale, gli ospiti possono trovare



L'Eremito, a Parrano, in provincia di Terni, è una struttura innovativa sia dal punto di vista architettonico che dei contenuti: riesce a mettere insieme le più avanzate tecniche di bioedilizia con gli antichi materiali.

tante proposte per riempire il proprio tempo libero sfruttando la calma e insieme l'energia della natura: dallo yoga ovviamente (i prossimi ritiri sono in programma dal 2 al 5 aprile e dal 18 al 21 giugno) al Qi Gong (una pratica che deriva dalla medicina tradizionale cinese e ha come obiettivo di restituire benessere e vitalità), e poi escursioni, passeggiate con esercizi di respirazione, letture e l'Aufguss nella Spa, ovvero la "gettata" di vapore, un vero e proprio rito della sauna. Yoga, sessioni di fitness e relax nella natura nel cuore della campagna toscana: è l'offerta di Tuscan Fitness all'interno dell'Hotel La Forra, situato in cima a una collina tra vigneti e oliveti che regalano un panorama incredibile, in una posizione strategica per raggiungere molte città d'arte del Chianti. La stagione di Tuscan

Fitness inizia il 1° aprile e termina il 30 ottobre, l'iscrizione è aperta e continua: oltre allo yoga, cui è dedicata una sala con vista sul tipico paesaggio toscano, è possibile fare trekking, giocare a tennis, fare un giro a cavallo o rilassarsi nelle due piscine presenti nella struttura. Incluso in oltre 3000 ettari di riserva naturale, nel cuore dell'Umbria, Eremito, come suggerisce il nome, segue gli autentici dettami degli antichi eremi medievali. Solo camere singole, chiamate "celluzze", senza televisori, telefoni e frigo bar, che ricalcano esattamente il modello delle antiche celle utilizzate dai vecchi Padri eremiti. I prossimi ritiri yoga sono in programma dal 27 al 29 marzo e dal 10 al 13 aprile, un lungo weekend pasquale dedicato alla riscoperta e alla valorizzazione delle proprie risorse interiori in sinto-



Il Relais Monastero San Biagio, a lato e sotto, si trova a Nocera Umbra, in luoghi dove sono ancora vivi gli insegnamenti di San Francesco: il desiderio è di proseguire sulla strada tracciata diversi secoli fa dal Santo Patrono d'Italia.



nia con la quiete e la calma della natura che circonda Eremito: i partecipanti si immergeranno nelle quotidiane pratiche di asana, pranayama, meditazione e nella celebrazione di mantra. Sempre in Umbria, terra di monasteri, c'è un'oasi unica dove si incontrano natura, storia, sapori e meditazione, perfetta per chi è alla ricerca del proprio equilibrio. È il Relais Monastero San Biagio, che ospiterà i prossimi ritiri yoga a partire da maggio: seminari e sessioni di pratiche organizzati in collaborazione con professionisti del settore. In questi luoghi, dove ancora è vivo l'insegnamento di San Francesco e dove

Lo yoga aiuta a vivere meglio la quotidianità e a riprendersi i propri spazi

ci si curava con i frutti della terra, con il silenzio e con la meditazione, il desiderio è di proseguire questa tradizione e questo concetto di accoglienza anche grazie a prodotti di eccellenza come la Birra San Biagio, birra artigianale di ispirazione monastica e una cucina legata al territorio e rivisitata con gusto ed eleganza. A meno di due ore da Roma, sul versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Yoga Farm Italy è un agriturismo bio che offre dei veri e propri pacchetti vacanza dedicati allo yoga. Le lezioni sono in programma tutti i giorni dalle 8 del mattino e dalle 5 del pome-

All'Eremito, a sinistra, l'illuminazione, al calar della sera, è data quasi esclusivamente dalla luce di torce e candele.

COVER STORY RITIRI YOGA



Yoga Farm Italy, in alto, situato a Pescosolido, in provincia di Frosinone, sul versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, è un agriturismo bio che offre dei veri e propri pacchetti vacanza dedicati allo yoga.

YogApulia, sopra e a destra, nasce a Casalini, frazione di Cisternino (in provincia di Brindisi) da un'idea di Mark e Nicola: è un'oasi di relax immersa tra gli ulivi e i caratteristici trulli pugliesi.

riggio. Ci si può rilassare anche andando a cavallo o facendo una passeggiata in montagna oppure visitando il vicino Lago di Posta Fibreno, uno specchio d'acqua dalla forma molto singolare.

Mark e Nicola hanno scelto invece lo splendido scenario della Valle d'Itria, in Puglia. A Casalini, nel territorio di Cisternino (paese rinomato per l'ottima carne), tra ulivi e trulli, ecco YogApulia, un boutique retreat centre, dove da quasi tre anni yoga e meditazione sono le due parole chiave. In particolare, l'Ashtanga Yoga è il grande protagonista dei ritiri organizzati qui: i prossimi sono in programma a partire da maggio. Ma ogni momento è quello giusto per iniziare. Perché, come dice il Dalai Lama: "L'obiettivo vero e proprio della vita è la felicità, la vita si muove verso la felicità".



INDIRIZZI UTILI

PIEMONTE

Mandali Retreat Center

Via Belvedere 2, Quarna Sopra (VB)
Tel. 0323 826439
www.mandali.org

TRENTINO-ALTO ADIGE

Silena, the Soulful Hotel

Via Birchwald 10, Rio di Pusteria/Valles (BZ)
Tel. 0472 547194
www.silena.com

TOSCANA

Tuscan Fitness

(c/o Agriturismo La Forra)

Località La Forra, Via Chiantigiana,
Montegonzi di Cavriglia (AR)
Tel. 055 966091
www.tuscanfitness.com
laforra.it

UMBRIA

Eremito

Località Tarina 2, Parrano (TR)
Tel. 0763 891010
www.eremito.com

Relais - Antico Monastero San Biagio

Località Lanciano 42, Nocera Umbra (PG)
Tel. 0742 813515
www.sanbiagio.net

LAZIO

Yoga Farm Italy

Via Colledardo 8, Pescosolido (FR)
Tel. 346 4713561
yogafarmitaly.com

PUGLIA

YogApulia

Contrada Zaccano 5b, Casalini (BR)
Tel. 391 3135668
yogapulia.com

THE NEW SHOPPING DESTINATION

JUST 15 MINUTES FROM MILAN DOWNTOWN



*Scalo*TM
MILANO
OUTLET & MORE



THE MILAN OUTLET WITH 150 EXCLUSIVE
SHOPS OF FASHION AND DESIGN
UP TO 70% OFF OUTLET PRICE.



Calvin Klein



GUESS



AND MANY OTHER.

S13 LOCATE DI TRIULZI

DAILY SHUTTLE BUS FROM P.ZZA REPUBBLICA (NEWSSTAND)

scalomilano.it  

**Live streaming, UGC, Product Demo.
La comunicazione chiede nuove competenze narrative.**

IULM, IMPARARE IL FUTURO.



Il futuro si apre
a chi impara a gestire
il cambiamento.

IULM è l'Università
del sapere dinamico,
dell'evoluzione
delle conoscenze.

Vieni a scoprire il mondo
dove sarai domani.



Per info e iscrizioni
ai test di ammissione
iulm.it/openday

Dal mondo



La Madonna del Granduca, uno dei dipinti più celebri di Raffaello.



La Velata, altra famosa opera dell'artista, conservata a Palazzo Pitti, a Firenze.

Raffaello Sanzio, una vita per l'arte

Tante le mostre per celebrare i 500 anni dalla morte dell'Urbinate, da Roma a Washington, passando per Londra

Le celebrazioni per i 500 anni dalla morte di Raffaello, avvenuta a Roma il 6 aprile 1520 a soli 37 anni, si sono aperte lo scorso 2 gennaio con una "semplice" rosa rossa posta sulla sua tomba al Pantheon dove, per volontà dell'artista, sono conservate le sue spoglie. Ma è la grande mostra monografica *Raffaello*, presso le Scuderie del Quirinale fino al 2 giugno, a onorarne la grandezza: oltre 200 opere, 50 delle quali frutto della collaborazione con gli Uffizi di Firenze. In calendario anche la mostra multimediale *Raffaello nella Domus Aurea. L'invenzione delle grottesche*, fino a gennaio 2021. A Rovereto, dal 2 ottobre 2020 al 10 gennaio 2021, un confronto tra l'antico e il moderno con *Picasso, de Chirico e Dalí: dialogo con Raffaello*. A omaggiare il suo talento anche Londra con una mostra alla National Gallery, Berlino dove per la prima volta nella storia riunisce sei Madonne di Raffaello in un'unica sala; e Washington con *Raffaello e la sua cerchia* presso la National Gallery of Art, fino al 14 giugno.

LA CLASSIFICA

Ecco i musei più "social"

Oggi, dove tutto è un po' più social, anche l'arte e i musei non possono essere da meno. Holidu, motore di ricerca per case vacanza, ha raccolto gli hashtag dei visitatori dei maggiori musei italiani e ne ha stilato una classifica. A dominare è Roma con i Musei Vaticani al primo posto, il Maxxi al terzo e più in fondo la Galleria Borghese (7°) e i Musei Capitolini (8°). I capolavori di Michelangelo e la Cappella Sistina hanno fatto registrare un aumento del 29% rispetto all'anno scorso e precedono le meraviglie di Firenze presenti alla Galleria degli Uffizi e a Palazzo Pitti (4°). Non sono da meno Milano e Torino con la Pinacoteca di Brera (6°), il Museo del '900 (9°) e il Museo Nazionale del Cinema (10°). Da segnalare anche gli oltre 59mila hashtag del Museo Ferrari a Maranello.



Secondo Holidu, i Musei Vaticani, sopra a sinistra, sono i musei più "instagrammati" seguiti dagli Uffizi di Firenze, sopra a destra, il Maxxi di Roma, sotto a sinistra, e Palazzo Pitti, sotto a destra.



A LONDRA

Tiffany fa colazione da Harrods

Lo scorso 14 febbraio al piano terra di Brompton Road, da Harrods, ha aperto The Tiffany Blue Box Café: un elegante bistro in puro stile Tiffany. Fratello gemello del locale di New York (al quarto piano del flagship store), è in assoluto il primo café in Europa firmato dal celebre brand di gioielleria. Il locale londinese resterà aperto tutti i giorni, dalla colazione alla cena (per la domenica la chiusura è prevista per le 18.30).



COSMO ACADEMY

Magicland porta tutti nello spazio

Rainbow Magicland, in collaborazione con ESA, ASI e INAF e altre aziende specializzate, è pronta a far vivere ai suoi visitatori un vero e proprio viaggio nello spazio. L'ultima idea del parco divertimenti poco fuori Roma - il più grande del Centro Sud Italia - si chiama

Cosmo Academy ed è un progetto che trasforma l'esplorazione e lo studio dell'Universo in un'avventura divertente. L'attrazione prevede un viaggio, in otto tappe, attraverso il Sistema Solare a bordo della ISS per seguire "molto da vicino" la ricerca di vita su Marte.

GLOBAL TALENT COMPETITIVENESS INDEX

Milano nella top 50 delle città del mondo per capacità di attrarre talenti

Il Global Talent Competitiveness Index, edizione 2020, ha incoronato Milano come unica città italiana in grado di attrarre talenti e tentare di frenare il trend dei "cervelli" in fuga. Il capoluogo lombardo conquista la 41esima posizione grazie ai grandi progressi registrati in campo tecnologico, al tasso di iscrizione all'università, ai numerosi posti di lavoro

creati da investimenti stranieri. Tutti indicatori che hanno portato Milano nella top 50 e che la spingono sempre di più verso una dimensione globale. Le altre città italiane per capacità di attrarre talenti sono Roma (70° posto) Bologna (74°) e Torino (99°) in una classifica dominata da New York, Londra, Singapore e San Francisco.



«Non so nulla con certezza, ma la vista delle stelle mi fa sognare.»

– Vincent Van Gogh –

20 MARZO

Giornata mondiale della felicità

Dal 28 giugno 2012, ogni 20 marzo si celebra la Giornata Internazionale della Felicità. A istituire questa ricorrenza è stata l'Assemblea generale dell'ONU riconoscendo come la ricerca della felicità sia uno scopo fondamentale per tutta l'umanità. La scelta della data è caduta sul 20 marzo per l'equinozio di primavera per mano del consigliere speciale dell'Onu Jayme Illien. Essere felici è un diritto ed è giusto ricordarlo.

IN CHIESA

Arriva il nuovo Padre Nostro



Se ne è discusso molto e il nuovo Padre Nostro verrà ufficialmente pubblicato dopo Pasqua e potrà essere recitato in chiesa dalla prima domenica di Avvento (29 novembre). A essere modificato sarà il passaggio del "non indurci in tentazione" che lascerà il posto a "non abbandonarci alla tentazione". A intervenire è stato il Papa stesso che ha chiarito come il testo in quel preciso punto appariva contrario al senso generale della preghiera.

NEGLI OCEANI

Sottomarini robot nei fondali marini



Nonostante le tante innovazioni scientifiche e tecnologiche degli ultimi decenni, ancora oggi si calcola che l'80% degli oceani sia territorio inesplorato per gli esseri umani. Proprio per conoscere i segreti dei fondali marini, l'americana Terradepth ha pensato di rilasciare, nelle acque degli oceani, degli speciali droni sottomarini per studiare fauna e flora degli ambienti subacquei. Il progetto dovrebbe partire dalla prossima estate.

IL SONDAGGIO

Chiacchiere "da distributore"

«I distributori automatici - afferma Massimo Trapletti, presidente di Confida (Associazione italiana della distribuzione automatica) - fanno ormai parte della quotidianità e sono spesso luoghi di socializzazione». Nulla di nuovo, ma quali discorsi si affrontano davanti ai distributori automatici? La ricerca rivela che il 74% degli italiani ha usato nell'ultimo anno un distributore e al Nord si parla più spesso di lavoro (38%) e tempo libero (31%), mentre al Sud più di sport (14%), relazioni amorose (12%) e vita privata (6%). Andando per fasce d'età, gli ultra 55enni parlano quasi solo dei loro hobby e del tempo libero (58%), i più giovani (18-34 anni) di lavoro (28%) e amore (13%), mentre lo sport è l'argomento preferito degli uomini fra 35 e 54 anni (15%).



VIAGGI

Le mete italiane preferite dai turisti europei: Roma in testa

L'Italia è da sempre una delle mete preferite di molti turisti europei. L'arte, la storia, i monumenti, le tradizioni culinarie sono dei veri e propri attrattori per gli amanti dei viaggi. E siccome nel Belpaese c'è solo l'imbarazzo della scelta, quali sono state le mete preferite durante lo scorso anno? La risposta arriva da una ricerca di Jetcost, motore di ricerca per voli e hotel, che ha raccolto le preferenze di spagnoli, portoghesi, britannici, tedeschi, francesi e olandesi. Tutti, a eccezione dei tedeschi che

preferiscono Catania, hanno indicato Roma e Milano come mete top. Un portavoce di Jetcost a proposito di Milano ha dichiarato: «L'interesse degli europei per Milano è diventato evidente quando milioni di turisti l'hanno scelta per trascorrere le loro vacanze. Le sue buone infrastrutture e hotel, gastronomia, vita notturna e ricchezza culturale l'hanno resa la seconda destinazione italiana più cercata nel 2019 dagli europei e una delle preferite da un gran numero di turisti italiani».

LA PARTNERSHIP

La mobilità cittadina è sempre più green

La mobilità cittadina in Italia si fa ancora più green anche grazie alla nuova partnership tra Helbiz, la società fondata da Salvatore Palella, Alipay, la piattaforma di pagamento più diffusa al mondo, e Tinaba, l'ecosistema digitale per la gestione del denaro. L'obiettivo è rendere ancora più semplice il noleggio dei mezzi elettrici (e-bike e monopattini) ai turisti. «Si tratta di una sinergia che permette interoperabilità tra piattaforme tecnologiche che hanno deciso di dare un servizio di smart mobility e cashless economy ai propri clienti», ha dichiarato Palella.



Regalati l'eccellenza per i tuoi viaggi



Tommaso Dragotto
Presidente Sicily by Car

Tommaso Dragotto



Sicily by Car

www.sicilybycar.it - sbc@sbc.it - +39 091.6390111



Numero Verde
800.334440

PASSAPORTI

Il giapponese è il "più potente"

Quanti amano viaggiare? Molti, moltissimi, ma non sempre è semplice e spesso necessita di un visto. Non doverlo richiedere è un vantaggio non indifferente ed è un indice della "potenza" del passaporto. L'annuale indice Henley Passport, aggiornato per il 2020, ha incoronato il passaporto del Giappone come il "più potente", capace di far raggiungere ai suoi cittadini 191 Paesi. Subito dopo ci sono Singapore (190), Corea del Sud e Germania (insieme a 189). L'Italia (quarta) permette ai suoi cittadini di muoversi liberamente tra 188 Paesi, l'Afghanistan con 26 è ultimo.

henleypassportindex.com/passport



IL REPORT

Brand Finance conferma Ferrari come il marchio più forte al mondo



Un bis da sogno per Ferrari che per il secondo anno consecutivo si conferma il marchio più forte al mondo secondo *Brand Finance*. Infatti la società indipendente londinese che si occupa della valutazione economica dei brand ha incoronato la Casa di Maranello (con 94,1 su 100) come il top tra i marchi che hanno ricevuto il massimo rating (AAA+). Il Cavallino, con un valore di 8,2 miliardi di

euro, ha scalzato la concorrenza di colossi come Disney e Coca Cola e - come è emerso durante il World Economic Forum di Davos, dove il report *Brand Finance Global 500* è stato presentato - nell'ultimo anno ha registrato un aumento delle vendite del 9% grazie anche all'uscita di 5 nuovi modelli: F8 Tributo, 812 GTS, F8 Spider, SF90 Stradale e Ferrari Roma. brandirectory.com



MANIE DAL SOL LEVANTE

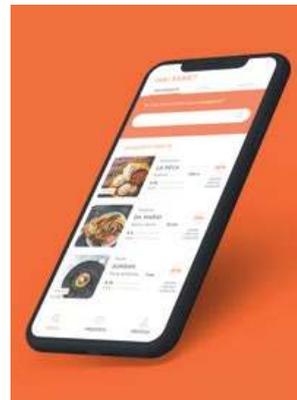
A caccia di Pokéfuta

È la nuova pokémonmania che dilaga nella terra del Sol Levante: i Pokéfuta, i coloratissimi tombini dedicati ai mostriciattoli più famosi del pianeta. Sulla scia del Pokémon Go, qui la sfida, muniti di una speciale mappa che indica con precisione le coordinate, è quella di trovare i tombini installati in varie città del Giappone, tra cui Hokkaido, Kanagawa e Miyagi, solo per citarne alcune.

MYCIA

Ecco l'app che trova il ristorante perfetto

Trovare il ristorante perfetto dove mangiare il proprio piatto preferito non è mai semplice. L'ultimo a provare a "risolvere" il problema è stato Pietro Ruffoni, Amministratore Delegato di HealthyFood, con la sua app MyCIA, un progetto tutto italiano che, sfruttando uno specifico algoritmo, trova il ristorante perfetto a seconda delle preferenze o esigenze alimentari (rilasciate dall'app al momento dell'iscrizione) dell'utente.



WHARTON SCHOOL

I Paesi migliori dove crescere un figlio

Danimarca, Svezia e Norvegia. Ecco le tre nazioni migliori dove crescere un figlio come riporta l'annuale classifica stilata dalla Wharton School dell'Università della Pennsylvania. L'indagine ha coinvolto 73 Paesi di Europa, Asia, Africa, Americhe e Medio Oriente e si è basata su diversi parametri tra i quali qualità e i costi dell'istruzione, la tutela dei diritti umani, la sicurezza dei cittadini e i

congedi per maternità e paternità. Il modello danese è quello che offre le opportunità migliori sia in termini di assistenza sanitaria che per la flessibilità garantita ai genitori durante gli orari di lavoro. In questo speciale ranking l'Italia si posiziona al 16° posto mentre in fondo, stando ai dati della Wharton School, ci sono Kazakistan, Libano, Guatemala, Myanmar e Oman.

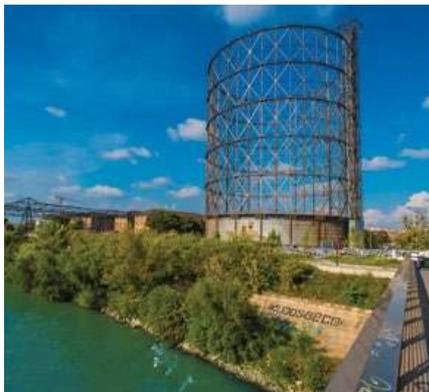


Secondo la Wharton School dell'Università della Pennsylvania, la Danimarca è il miglior Paese dove crescere un figlio. Nella foto una famiglia danese a Copenaghen

DA VISITARE

Roma Ostiense, tra i dieci quartieri più cool secondo The Guardian

C'è anche Roma nella classifica dei dieci quartieri più cool d'Europa secondo The Guardian. Il merito è di Ostiense, ex zona industriale di inizio '900 che negli ultimi anni ha subito una profonda riqualificazione fino ad entrare nella top ten del quotidiano britannico. Locali alla moda, musei, street art e nuovi appartamenti hanno rilanciato il quartiere romano che ha conquistato l'ottava posizione. In vetta c'è Järntorget/Långgatorna, Göteborg, seguito dal quartiere universitario di Bruxelles e da El Cabanyal, Valencia.



VIAGGI

Gli itinerari del gusto 2020 secondo Eater

Molte destinazioni di viaggio vengono scelte pensando alle delizie che si potrebbero assaggiare. Un trend che cresce come raccontano alcuni sondaggi secondo i quali il 61% dei viaggiatori stabilisce l'itinerario in base al cibo. Seguendo questa tendenza Eater, sito americano dedicato al food, ha stilato una guida tra le 19 città gastronomiche più dinamiche. Il viaggio nel gusto di Eater tocca diverse parti del mondo ognuna a suo modo unica come Marrakech (Marocco), portavoce della cucina africana nel mondo che nel 2020 si fregia del titolo di Capitale della Cultura, prima volta per una città del continente africano. Oppure George Town, capitale di Penang, Stato della Malesia, luogo ideale per assaggiare piatti figli di influenze e tradizioni gastronomiche: cinesi, indonesiane, indiane e britanniche. Le altre città della lista sono Cork (Irlanda), Malmö (Svezia), Richmond (Canada), Gyeongju (Corea del Sud), Milwaukee (USA), Akko (Israele), Marsiglia (Francia), Lagos (Nigeria), Nagoya (Giappone), Monterrey (Messico), East Village (quartiere di New York City), Pristina (Kosovo), Porto (Portogallo), Cartagena (Colombia), Hobart (Australia), Oakland (California) e Santiago (Cile). www.eater.com



Il mercato di Marrakech in Marocco



George Town, in Malesia

ONLUS

M'ILLUMINO DI MENO

Ritorna venerdì 6 marzo l'iniziativa ideata da Caterpillar e Rai Radio 2: quest'anno l'invito è a piantare un albero o introdurre una nuova pianta in balcone o in giardino

M'illumino di Meno è la giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili, ideata nel 2005 da Caterpillar e Rai Radio2 per chiedere ai propri ascoltatori di spegnere le luci che non sono indispensabili e di ripensare i consumi.

L'iniziativa si rinnova venerdì 6 marzo 2020 e, quest'anno, è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde che ci circonda. Con l'aiuto di tutti vorremmo mettere a dimora un filare di 500.000 alberi che attraversi simbolicamente l'Italia, da Pino Torinese

fino ad Alberobello (le informazioni per partecipare sono su www.milluminodimeno.rai.it #Milluminodimeno). Gli alberi sono lo strumento naturale per ridurre la principale causa dell'aumento dei gas serra nell'atmosfera terrestre e l'innalzamento delle temperature. Gli alberi emettono ossigeno, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature. Gli alberi sono macchine meravigliose per invertire il cambiamento climatico. Ma abbiamo poco tempo e il termometro globale continua a salire. Gli scienziati di tutto il mondo concordano: riforestazione. Quindi, piantiamo alberi. Caterpillar invita Comuni, scuole, aziende, associazioni e privati a piantare un tiglio, un platano, una quercia, un ontano o un faggio. Ma anche un rosmarino, un ginepro nano, una salvia, un'erica o una pervinca major: tutto quello che si può piantare su un balcone. Sul davanzale un geranio. E maggiorana, basilico, timo e prezzemolo: piantare un giardino sulla finestra. Piantare viole del pensiero, ortensie e petunie in un vaso appeso alla parete. Piantare erba gatta. Quest'anno, il 6 marzo 2020, spegniamo le luci e piantiamo un albero. Un albero fa luce.

Rai Radio 2

M'illumino di meno

.italo
sostiene M'illumino di Meno

M'illumino di Meno
torna il 6 marzo 2020 ed è dedicata ad aumentare il verde intorno a noi. Partecipa anche tu piantando alberi, piante, piantine e fiori.

VENERDÌ 6 MARZO 2020
GIORNATA DEL RISPARMIO ENERGETICO E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

milluminodimeno.rai.it - millumino@rai.it - [f](#) M'illumino di Meno Radio2

MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE



Sara Zambotti e Massimo Cirri, conduttori di Caterpillar Rai Radio2, in onda dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 20.



GRIMALDI LINES



CLICCA E VIAGGIA AL

Per prenotazioni dal
13/01/2020 al 31/03/2020
sui collegamenti per
**SPAGNA, GRECIA*,
SARDEGNA,
SICILIA E MALTA.**

Partenze
dal **15/06/2020**
al **15/09/2020.**



Lo sconto si applica sulle quote passaggio nave, supplemento sistemazione, veicoli e animali domestici; non si applica ai diritti fissi, ai supplementi per i servizi di bordo (es. pasti), agli eventi a bordo. L'offerta si applica automaticamente al livello tariffario Special durante l'acquisto. La promozione è cumulabile con le altre offerte attive al momento della prenotazione, con le convenzioni/partnership/altri codici sconto e con le tariffe residenti Sardi Doc e Siciliani Doc. Lo sconto non è retroattivo: vale solo per nuove prenotazioni e non si applica ai biglietti la cui prima emissione sia avvenuta in data antecedente l'inizio dell'offerta. I biglietti emessi non sono rimborsabili ma possono essere modificati alle condizioni vigenti. L'offerta è soggetta a disponibilità limitata e può subire variazioni.

* Da Brindisi

grimaldi-lines.com

Torino
FINO AL 3 MAGGIO

Frida Kahlo

Frida Kahlo through the lens of Nickolas Muray, alla Palazzina di Caccia di Stupinigi, raccoglie le foto fatte dall'amico, confidente e amante Nickolas Muray. Per la prima volta in Europa, 60 immagini che offrono uno sguardo privato sulle passioni di Frida con l'opportunità di ammirarla attraverso la sensibilità ritrattistica di un pioniere della fotografia a colori.

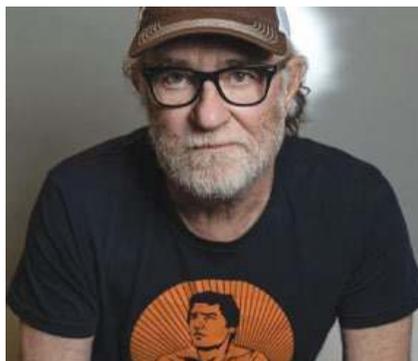


NICKOLAS MURAY PHOTO ARCHIVE

In varie città
21-22 MARZO

Giornate FAI

Primavera e FAI, un binomio consolidato ormai da 27 anni di storia in cui più di 11 milioni di italiani hanno conosciuto oltre 13.000 luoghi spesso inaccessibili ed eccezionalmente visitabili in più di 5.000 città di tutta Italia. Una due giorni per scoprire un immenso patrimonio culturale e paesaggistico.



Bologna
13 MARZO-12 LUGLIO

Monet e gli Impressionisti



Claude Monet (1840-1926), *Nymphéas*, vers 1916-1919, Huile sur toile, 150x197 cm Paris, musée Marmottan Monet, legs Michel Monet, 1966 © Musée Marmottan Monet, Paris / Bridgeman - Images.

Palazzo Albergati ospita la mostra dal titolo *Monet e gli Impressionisti*. Capolavori dal Musée Marmottan Monet.

Per la prima volta dalla sua fondazione, risalente al 1934, il Museo di Parigi cede in prestito un corpus di opere davvero uniche, alcune delle quali mai esposte altrove nel mondo e firmate, oltre che da Monet, da alcuni dei maggiori esponenti dell'Impressionismo come Manet, Renoir, Degas, Pissarro, Corot, Sisley, Caillebotte, Morisot, Boudin e Signac: un'occasione davvero rara per ripercorrere, attraverso 57 capolavori, l'evoluzione del movimento pittorico più amato a livello globale. La mostra intende anche rendere omaggio a tutti quei collezionisti e benefattori, molti dei quali discendenti e amici degli stessi artisti in mostra, che hanno contribuito ad arricchire la prestigiosa collezione del museo parigino rendendola una tra le più ricche e più importanti nella conservazione della memoria impressionista.

Milano
4-20 MARZO

La vita in mostra

"La lunga vita", a Palazzo Morando, è un progetto di Fondazione Farmafactoring che, attraverso le immagini di Costantino Ruspoli, racconta le multiformi dimensioni delle fasi che compongono la vita: l'età della saggezza (Silver Age), della spensieratezza (gioventù e adolescenza) e della concretezza (età adulta).

Cortina
23-29 MARZO

Cortinametraggio

Per la prima volta "Cortinametraggio", giunto alla 15ª edizione, diventa un set e dà il via alle Cortiadi - Winter Sport Short: tre registi in gara si sfidano per realizzare tre cortometraggi in sette giorni. I progetti selezionati virano sui toni della commedia, il vincitore sarà annunciato durante la serata di premiazione del 28 marzo.

Italia ed Europa
TRA IL 5 E IL 23 MARZO

Francesco De Gregori in tour

Dopo l'esperienza estiva che l'ha accolto con grandi consensi di pubblico e critica, Francesco De Gregori torna con la sua band nei principali club d'Italia ed Europa con *De Gregori & Band Live - The Greatest Hits*. Si riparte dal Vox Club di Nonantola, in Emilia (5) e la Supersonic Arena di San

Biagio di Callalta, in Veneto (6), passando per il Volkshaus di Zurigo (8), l'Alcatraz di Milano (10), La Cigale di Parigi (12), La Madeleine di Bruxelles (14), il Den Atelier di Lussemburgo (15), il Cadogan Hall di Londra (18), l'Atlantico Live di Roma (21), fino al Teatro Nuevo Apolo di Madrid (23).



SPORT IN MONTAGNA

20° MILLET TOUR DU RUTOR EXTRÊME

Dal 26 al 29 marzo in Valle d'Aosta, tra Arvier, Valgrisenche e La Thuile, anniversario importante per la competizione di scialpinismo più "freeride" del settore

Pronti a entrare nella storia? Quella in programma dal 26 al 29 marzo in Valle d'Aosta, nei comuni di Arvier, Valgrisenche e La Thuile, è davvero una vera e propria gara extrême. Una competizione, come definita dal direttore tecnico Marco Camandona, di vero skialp, rivista e rivisitata in chiave moderna, ma anche la più freeride delle gare di scialpinismo che quest'anno si presenta con una formula ancora più accattivante, spettacolare e dura, con l'obiettivo di festeggiare nel migliore dei modi l'importante traguardo del ventennale. Inserita nel

circuito "La Grande Course" insieme alle competizioni più prestigiose di tutto l'arco alpino e della cordigliera pirenaica, il Tour Du Rutor promette di stregare anche gli scialpinisti più impavidi con ripide salite, creste aeree e funamboliche discese. Com'è organizzata? Una quattro giorni con quattro tappe (a differenza delle tre delle precedenti edizioni) e con in totale 9500 metri di dislivello positivo, 105 km di fuoripista, 60 km di salita, 45 km di discesa, 6 km di creste aeree. Durante ogni giornata gli atleti saliranno oltre i 3000 metri di quota. Ma il

comitato organizzativo ha cercato di rendere la gara ancora più avvincente programmando, ai fini della classifica, una vera e propria sfida nella sfida aggiungendo un super premio da 2000 euro per la prima coppia maschile e femminile che si aggiudicherà la tappa inaugurale, riconoscimento che andrà ad aggiungersi al ricco montepremi finale e che sarà assegnato solo in caso di completamento delle quattro tappe previste. Spazio anche per i più giovani con una due giorni di gara per le categorie Junior e Cadetti che si disputeranno il 28 e 29 marzo.

UNA
VACANZA
PIEDS
DANS
L'EAU

Heritage Aarah. Uno dei migliori resort di lusso delle Maldive.



Svegliarsi cullati dalle onde del mare per poi immergersi tra le meraviglie sommerse di un atollo di rara bellezza, incontaminato e selvaggio. Benvenuti in uno dei migliori resort di lusso delle Maldive.

Sporting Vacanze. Passione in Viaggio.

MALDIVE • SRI LANKA • OMAN • EMIRATI ARABI



sportingvacanze.it

PARTNER OF
MILLEMIGLIA



Sporting Vacanze

Viaggiare nei 5 sensi

Il tuo unico dovere è salvare i tuoi sogni.

— AMEDEO MODIGLIANI —

Vista

Finestra sul mondo

C'è una grande differenza tra vedere e osservare. Sul treno basta un'occhiata al di là del finestrino per capire che tutto, attorno a noi, cambia. Basta aprire lo sguardo per scoprire la diversità: nuovi colori, forme mai viste arricchiscono la percezione della realtà.

Udito

Il piacere di ascoltare

Rilassatevi sulla vostra poltrona: isolando i sensi riuscirete a godere a pieno di ciascuno di essi. Ogni giorno i suoni sono disturbati dai rumori, ma è proprio nel viaggio che si ha più tempo per ascoltare.

Gusto

Il sapore del nuovo

La cultura è da sempre legata al gusto. I sapori di ogni cucina esprimono l'essenza stessa di una città o di un popolo. Assaporare il nuovo aiuta a comprenderlo. E ad apprezzarlo. Qui il gusto si sfoglia e si ricerca tra i maestri e le tradizioni italiane.

Tatto

Piacere prenatale

Il primo senso che l'essere umano sviluppa, ancor prima di nascere. Sono le terminazioni nervose che ci regalano da sempre la prima percezione del mondo. E attraverso il contatto l'energia fluisce.

Olfatto

L'odore del ricordo

La memoria olfattiva imprime nella mente odori che non potranno mai essere modificati, influisce sulle emozioni e sui ricordi, ci lega a persone, oggetti, luoghi di cui non si potrà mai perdere traccia.

VISTA

FIRENZE

Primavera con l'arte

In un serrato dialogo tra Rinascimento e contemporaneità, il capoluogo toscano continua ad attrarre appassionati da tutto il mondo. Ecco i prossimi appuntamenti

DI CRISTINA GRINER



Città d'arte per eccellenza,
Firenze non solo vanta collezioni
e spazi museali unici, ma è una
vera e propria fucina di proposte
espositive che attraversano
tutte le epoche storiche.





S

embra un paradosso che, nell'anno in cui si celebra il cinquecentenario di Raffaello, la città che custodisce il più alto numero al mondo di dipinti del grande pittore ne resti quasi sguarnita. Almeno fino al 2 giugno, con ben cinquanta opere, tra cui la famosa *Madonna del Granduca* e la *Velata*, trasferite alle Scuderie del Quirinale a Roma a comporre la più grande rassegna mai realizzata in Italia. Ma Firenze può permettersi di essere generosa. E in particolare le Gallerie degli Uffizi, che di recente hanno fatto registrare, oltre al sempre più alto numero di visitatori, anche un'importante avanzata su Instagram, tagliando il traguardo dei 400mila seguaci. Primi in assoluto tra i musei italiani, sono passati in pochi mesi dal 22° al 21° posto nella classifica internazionale, a un passo dal Getty Museum di Los Angeles e dal Palais de Tokyo. Tra l'altro, le Gallerie hanno da poco

arricchito la loro collezione di disegni grazie all'acquisizione da parte di Friends of the Uffizi Galleries, associazione no profit che sostiene il museo, di 4 disegni, due del pittore seicentesco Baldassarre Franceschini, detto il Volterrano, preparatori per il suo affresco nella basilica della Santissima Annunziata, e due dello scultore barocco Giovanni Battista Foggini. Tra questi la raffigurazione di un cavallo da dietro appartenuto all'ex first lady statunitense Jacqueline Kennedy, grande cavallerizza e amante dell'arte.

Oltre a custodire il suo straordinario patrimonio artistico e a migliorarne costantemente allestimenti e fruizione, il polo museale fiorentino è instancabile fucina di esposizioni temporanee. Dal 6 marzo al 7 giugno Palazzo Pitti ospita *La grandezza dell'universo nell'arte di Giovanna Garzoni*, protagonista riconosciuta dell'illustrazione scientifica,



meno nota come illustratrice dell'immaginario geografico dell'epoca barocca, che combina nelle sue opere oggetti esotici e di provenienze diverse con il solo scopo di stupire e divertire.

Sempre a Palazzo Pitti, dal 21 marzo al 23 giugno, saranno esposti nella Sala delle Nicchie antichi manoscritti miniati, pagine e miniature ritagliate provenienti dalle numerose istituzioni religiose italiane, trafugati e in seguito recuperati dal Nucleo Tutela del Patrimonio. Il percorso espositivo, dal titolo *Storie di pagine dipinte*, presenta una serie di casi di studio esemplari, che documentano i diversi metodi per ricostruire la storia di questi oggetti, spesso manomessi

Su Instagram gli Uffizi sono al primo posto tra i musei italiani (400k seguaci)

per favorirne il commercio illegale. Dal 2 aprile al 31 luglio sarà invece agli Uffizi *Giuseppe Bezzuoli (1789-1855)*. *Un grande protagonista della pittura romantica*, la prima mostra monografica

dedicata all'artista, con capolavori che si inseriscono a pieno titolo nella grande pittura romantica italiana.

A confronto la produzione artistica di Bezzuoli con quella di Francesco Hayez e Massimo D'Azeglio, Ingres e Thomas Lawrence.

Ma nella città d'arte per eccellenza, anche quella moderna e attuale ha un posto di primo piano. E lo dimostrano tanto gli spazi quanto le mostre periodicamente dedicate agli artisti del nostro tempo. Palazzo Strozzi, per esempio, ha da poco inaugurato

A Palazzo Pitti, pagina accanto, saranno esposte dal 2 aprile al 31 luglio le opere di Giuseppe Bezzuoli, tra cui l'*Autoritratto con cavalletto*, sulla sinistra.

Tra i nuovi disegni acquisiti dalle Gallerie degli Uffizi, sopra, c'è il cavallo visto da dietro dello scultore barocco Giovanni Battista Foggini, appartenuto a Jacqueline Kennedy, a sinistra in alto.



Nel cortile di Palazzo Strozzi, sopra, la grande installazione di Tomás Saraceno intitolata *Thermodynamic Constellation*.

Il Museo del Novecento ospita fino al 30 aprile l'intervento site-specific *Routes*, dell'artista Elena Mazzi, a destra in basso.

Nello spazio museale di Palazzo Bartolini Salimbeni, in alto a destra e alla pagina accanto, sono esposte un'ottantina di opere del secondo Novecento italiano, parte della collezione privata Roberto Casamonti.

VUOI SCOPRIRE
DI PIÙ SU FIRENZE?
VISITA [italoblog](https://www.italoblog.it)

e ospiterà fino al 19 luglio Tomás Saraceno, uno dei più originali e visionari artisti della scena contemporanea, con la sua mostra *Aria*. Nel cortile, la grande installazione intitolata *Thermodynamic Constellation*, composta da tre sfere sospese, prototipi di palloni aerosolari



in grado di fluttuare intorno al mondo liberi da frontiere e da combustibili fossili, diviene metafora di una nuova era di solidarietà tra uomo e ambiente.

Anche il Museo Novecento, oltre alla pregevole collezione Alberto Della Ragione, donata alla città dopo l'alluvione del 1966, con opere di De Chirico, De Pisis, Severini, Morandi, Mafai, Guttuso, Casorati, Depero e molti altri, ospita fino al 30 aprile tre diverse mostre temporanee.

Si tratta di *Emanuele Becheri. Sculture e disegni*, con una selezione di oltre cento opere; *Routes*, intervento site-specific della giovane artista italiana Elena Mazzi, immaginario viaggio che dalla Sicilia attraversa l'Italia e conduce in Islanda e poi in Cina, suggerendo diverse possibili traiettorie; *Fabio Mauri*, esponente delle neoavanguardie del secondo Novecento che ha indagato a lungo i percorsi delle ideologie e le loro ripercussioni nella società combinando disegno e pit-



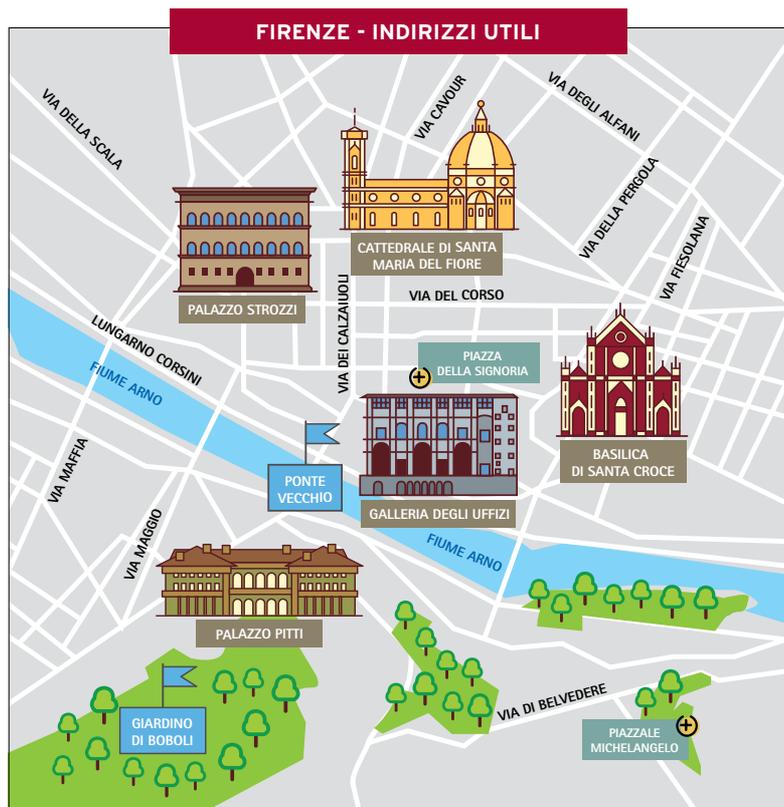
tura con la progettazione di performance e installazioni.

Più recente, l'acquisizione all'arte moderna del rinascimentale Palazzo Bartolini Salimbeni, in piazza Santa Trinità, uno dei più celebrati edifici privati di Firenze, restaurato nella seconda metà del Novecento, che accoglie oggi al primo piano uno spazio museale. Qui, circa 80 opere della collezione privata di Roberto Casamonti, gallerista di fama internazionale e grande esperto d'arte, raccontano il secondo Novecento italiano, e non solo, in un percorso espositivo che copre dagli anni '60 al XXI secolo.

.italo

I COLLEGAMENTI

La stazione di Firenze Santa Maria Novella, nel cuore del centro storico fiorentino, è tappa di 62 servizi Italo ogni giorno! I treni di Italo collegano il capoluogo toscano a Roma, Napoli, Salerno verso Sud e Bologna, Reggio Emilia, Milano, Torino, Venezia, Padova, Ferrara, Rovigo, Udine, Pordenone, Conegliano, Treviso, Bergamo, Brescia, Verona, Rovereto, Trento e Bolzano andando verso Nord. Ultime novità Italo con due nuovi collegamenti da/per Firenze SMN! Direzione Sud, nuova partenza da Firenze alle 18.03 con arrivo a Roma Termini alle 19.35; viceversa, direzione Nord, nuova partenza da Roma alle 8.25 e arrivo a Firenze SMN alle 9.57. Le novità includono nuovi collegamenti tra Firenze e Verona: nuova partenza da Firenze alle 10.05 e arrivo a Verona PN alle 11.38; viceversa nuova partenza da Verona alle 16.20 e arrivo a Firenze SMN alle 17.54.



ALBERGHI

JK Place

La più sofisticata eleganza per un cinque stelle dalla calda atmosfera di una residenza privata, che fonde armoniosamente diverse filosofie stilistiche. Con una magnifica terrazza affacciata su Santa Maria Novella.

Piazza Santa Maria Novella 7,
tel. 055 2645181
jkplace.com

B&B Hotel Firenze City Center

Tre stelle dal design fresco e colorato, offre una sistemazione nel cuore della città dal rapporto qualità-prezzo inimitabile. Con camere essenziali ma comode, colazione a buffet, reception 24h/24, wifi superveloce.

Viale Giovanni Amendola 34,
tel. 055 2343201 - hotel-bb.com

RISTORANTI

Gucci Osteria

A due anni dall'apertura, ha ottenuto la sua prima stella Michelin il locale nato dalla collaborazione di Massimo Bottura con la maison di moda fiorentina. In cucina brilla Karime López, chef di origini messicane dal curriculum straordinario.

Piazza della Signoria 10,
tel. 055 75927038 - gucci.com

Ora d'aria

Prende il nome dalla precedente location, vicina al carcere delle Murate, ma anche da un'idea di pausa dagli impegni quotidiani. Solo una parete di vetro separa la sala dalla cucina, che propone piatti della tradizione toscana più essenziale, con due menu degustazione e un menù light a pranzo.

Via dei Georgofili 11r,
tel. 055 2001699 - oradariaristorante.com

Atelier de' Nerli

Atmosfera vintage, tra il ristorante e la galleria d'arte, per il locale del designer Daniele Cavalli, nel quartiere di San Frediano, che mette in tavola la cucina sostanziosa e aromatica dello chef torinese Gianluca Camilotto.

Piazza de' Nerli 11, tel. 0557602982
atelierdenerli.it

NEGOZI

Caffè Rainer

È il tempio della pasticceria tradizionale austriaca in città, con caffetteria e cioccolateria. In vetrina i tipici strudel, Sacher torte, Linzer torte e topfen, ma anche éclair e macarons totalmente artigianali.

Via San Zanobi 97/r, tel. 055 5276634
pasticceriaaustriaca.it

TESORI DA SCOPRIRE

LA GLORIFICAZIONE DELLA DINASTIA MEDICEA IN PALAZZO MEDICI RICCARDI

L'artista napoletano Luca Giordano affrescò nel 1685 la Galleria detta degli Specchi: il risultato finale è un autentico e imperdibile capolavoro del barocco fiorentino

Un itinerario barocco di Firenze non può prescindere dalla Galleria del Palazzo Medici Riccardi posto in via Cavour. Il Palazzo fu originariamente commissionato da Cosimo il Vecchio all'architetto Michelozzo che, fra il 1444 e il 1460, realizzò un edificio sobrio, austero, imponente, fissando così uno dei modelli di riferimento dell'architettura civile del Rinascimento. Alla metà del Seicento, il Granduca Ferdinando II cedette il Palazzo al marchese Gabriello Riccardi che avviò numerose trasformazioni interne, sicuramente la più importante fu la realizzazione della Galleria detta anche Galleria degli Specchi al primo piano. Quest'opera, realizzata nel 1685, è un autentico capolavoro del barocco fiorentino, affrescata dal noto artista napoletano Luca Giordano, detto "Luca fa presto" per la sua celerità di esecuzione. Infatti questo affresco, iniziato alla fine di aprile del 1685, fu portato a termine alla fine di agosto. Se pur definito un affresco, in realtà non lo è, poiché fu eseguito a secco su uno strato di calce bianca, con una tecnica simile alla pittura ad olio. È una decorazione continua di soggetto mitologico, posta in uno spazio rettangolare lungo 25 metri, si compone di due sezioni sui lati corti e di una sezione centrale principale. Agli angoli sono posti gruppi con le quattro Virtù Cardinali. Nella volta, al centro, prevale il tema celebrativo con la glorificazione della dinastia medicea. Le figure sono distribuite in forma ovale proprio per ricordare lo stemma



dei Medici. Alla sommità troviamo Giove fiancheggiato da Cosimo il Vecchio; in basso, sulla sinistra vi è Francesco I, al centro Ferdinando II insieme a Cosimo III i cui figli vengono rappresentati come i Dioscuri. Tutti e sei i componenti della famiglia sono accompagnati dalle stelle di Galileo. È una composizione ricca di dettagli e le storie narrate si sviluppano l'una nell'altra, senza che vi sia una necessaria coerenza nella narrazione. Quello che invece emerge è l'effetto straordinario del colore e della luce grazie a panneggi morbidi, nuove gradazioni di colore e uno sfondo prospetticamente modulato con tonalità delicate e pallide. Un esemplare capolavoro barocco di armonia mai raggiunta prima.
(Roberto Nicolucci - critico d'arte)



.italo

I PROFESSIONISTI DELL'ALTA VELOCITÀ.



**ROMA-MILANO
32 TRENI NO STOP AL GIORNO**

IL MODO PIÙ COMODO E VELOCE DI VIAGGIARE CON ITALO

Tra Roma e Milano hai sempre un treno ogni 30 minuti
e ben 32 collegamenti no stop al giorno con colazione
con croissant freschi e caffè espresso*

.italo 

Vai su italotreno.it

*Servizio di benvenuto disponibile in Club e Prima sui treni no stop in partenza entro le ore 10.00.

VISTA MODENA



Una città per cantare

Tra le passioni dei modenesi un posto speciale è occupato dal “bel canto”, tradizione che nella città emiliana ha radici antiche e rappresentanti illustri. E dalle arti visive, vivace laboratorio contemporaneo

DI CRISTINA GRINER

46_MARZO 2020

ITALOTRENO.IT [.italo](https://www.italotreno.it)



L'alto campanile del Duomo, alla pagina accanto, chiamato dai modenesi la Ghirlandina, è patrimonio Unesco insieme alla basilica e alla piazza.

È diventata un museo la grande casa in Stradello Nava, a sinistra, dove Luciano Pavarotti ha abitato negli ultimi anni.

Tempio della lirica tra i più prestigiosi d'Italia, l'ottocentesco Teatro comunale, sotto, è dedicato al grande tenore.



N

on solo Ferrari e gastronomia d'eccellenza (basti pensare al pluristellato chef Massimo Bottura, con la sua Osteria Franciscana, o all'Aceto Balsamico Tradizionale DOP). Modena è una città di grandi passioni, tra cui quella per il bel canto. Famosa per la straordinaria tradizione lirica, che affonda le sue radici nella cinquecentesca Cappella musicale del Duomo, la città ha dato i natali, o è diventata patria adottiva, di alcuni tra i più grandi interpreti di tutti i tempi, quali Luciano Pavarotti e Mirella Freni (cui ha rivolto di recente un ultimo commosso saluto), Nicolai Ghiaurov e Raina Kabai-vanska. E grazie al progetto Modena Città del Belcanto (modenabelcanto.it), oggi è un luogo di formazione per centinaia di

cantanti provenienti da tutto il mondo, che qui hanno l'opportunità di studiare e di perfezionarsi con maestri d'eccezione. La casa dove Pavarotti ha trascorso gli ultimi anni della sua vita, ora museo, testimonia il legame del grande tenore con i luoghi delle sue origini. Al suo interno si possono ammirare gli abiti di scena più famosi, le foto e i video che hanno scandito la sua parabola artistica, le lettere di amici come Frank Sinatra, Bono e la Principessa Diana, insieme ai cimeli e ai numerosi premi di una carriera lunga più di quarant'anni. Ma si scopre anche un Pavarotti più intimo e privato, nella sua quotidianità lontana dai riflettori. Il museo, che è aperto alle visite tutti i giorni (tel. 059 460778, casamuseolucianopavarotti.it), ospita an-



La seicentesca Palazzina dei Giardini, sopra, all'interno del parco di Palazzo Ducale, ospita mostre di fotografia e arte contemporanea.

L'installazione *Upgrade in Progress*, a destra, è la prima personale in Italia dell'artista coreana Geumhyung Jeong.

Gli spazi del Mata, ex Manifattura Tabacchi, alla pagina accanto, accolgono mostre ed eventi organizzati dalla Fondazione Modena Arti Visive.



ogni anno con nuovi allestimenti e nel suo laboratorio di scenografia si dipingono e si costruiscono scene che vengono esportate in tutto il mondo. Quest'anno vanno in scena *Turandot* (13 e 15 marzo), *Pelléas et Mélisande* (3 e 5 aprile), e a maggio *CrossOpera*, progetto europeo vincitore del bando Creative Europe dedicato all'integrazione culturale e prodotto insieme al Landestheater Linz e al Serbian National Theatre. Oltre, naturalmente a concerti, spettacoli di balletto e di musica contemporanea.

Ma le eccellenze della città emiliana non finiscono qui. Un posto di rilievo nel panorama delle attività culturali lo occupano le arti visive, il cui principale attore è la FMAV (Fondazione Modena Arti Visive, fmav.org). Nata dall'unificazione della Fondazione Fotografia di Modena con la

che concerti di giovani cantanti lirici. La città di Modena ha reso omaggio al suo illustre cittadino intitolandogli il suo palcoscenico più prestigioso, il Teatro comunale Luciano Pavarotti (teatrocomunalemodena.it), inaugurato nel 1841 e fra i primi teatri di tradizione in Italia. La sua stagione lirica presenta sei opere

VUOI SCOPRIRE
DI PIÙ SU MODENA?
VISITA [italoblog](http://italoblog.it)





Galleria Civica e il Museo della Figurina propone, oltre alle sue collezioni permanenti, un fitto programma di esposizioni di grande attualità. Tra queste, inaugura il 28 febbraio alla Palazzina dei Giardini, l'installazione site-specific *Upgrade in Progress*, prima personale in un'istituzione d'arte contemporanea italiana dell'artista coreana Geumhyung Jeong. Che con una coreografia al tempo stesso divertente e inquietante mette in mostra fino al 2 giugno una serie di singolari "robot" realizzati utilizzando dispositivi protesici, strumenti hardware e manichini medici, con tanto di performance dal vivo. Vedere per credere.

.italobus

I COLLEGAMENTI

Italobus collega Modena all'Alta Velocità con 4 servizi quotidiani. Il bus targato Italo collega la città dell'Emilia Romagna al network dell'Alta Velocità attraverso la stazione di Reggio Emilia AV. Per esempio, i viaggiatori che vorranno raggiungere Modena potranno partire da Roma Termini alle 07.40 per arrivare a Reggio Emilia AV dove troveranno la coincidenza con Italobus delle 10.50 per raggiungere la città di Modena alle 11.30. Per maggiori informazioni visita il sito www.italotreno.it.

MODENA - INDIRIZZI UTILI



ALBERGHI

Hotel Rua Frati 48 in San Francesco

Il lusso dell'eleganza, tra arredi di design e materiali pregiati, in un palazzo del Cinquecento che fa parte delle Dimore storiche italiane. Con area wellness e ristorante gourmet.

Rua dei Frati Minori 48, tel. 059 7474411
ruafrati48.com

Room & Breakfast Le noci di Feo

La calorosa ospitalità modenese in una bella casa colonica immersa nel verde. Con cinque confortevoli camere d'ispirazione floreale, sala per la colazione e saletta lettura/tv. Strada Albareto 422, tel. 059 252532
lenocidifeo.com

RISTORANTI

L'Erba del Re

Tre diversi percorsi degustazione, tra tradizione emiliana, ricette icona e nuove sperimentazioni, nel ristorante dello chef stellato Luca Marchini. Con un'eccellente proposta di vini.

Via Castel Maraldo 45, tel. 059 218188
lerbadelre.it

Locanda Redecocca

Superata la prova del recente cambio di gestione, offre gnocco, tigelle e altre specialità modenesi nel rinnovato locale del centro storico, semplice e accogliente.

Piazzale Redecocca 8,
tel. 059 242750

NEGOZI

Acetaia Malpighi

Nello showroom di fronte a Palazzo Ducale, visite, degustazioni e vendita dell'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP e di diversi condimenti balsamici aromatizzati.

Piazza Roma 38,
tel. 345 5787411
acetaiamalpighi.it

Mercato Albinelli

Nel magnifico mercato coperto inaugurato nel 1931 e restaurato negli anni '90, i banchi sono uno spettacolo. Si trova ogni tipo di prodotto, ma anche gastronomia e piccola ristorazione.

Via Luigi Albinelli 13
mercatoalbinelli.it

VISTA MARATONA DI ROMA



Di corsa nella storia

Il percorso dell'Acea Run Rome The Marathon attraversa la Roma antica, imperiale, medievale e rinascimentale. Appuntamento domenica 29 marzo

DI ALESSANDRO FIORENTINI



Nella foto grande, i runner a Castel Sant'Angelo durante una delle edizioni passate.

Grandissima partecipazione anche per la Fun Race, a sinistra, la Stracittadina non competitiva di 4,5 km aperta a tutti.

Ai Fori Imperiali, sotto, partenza e arrivo della ventiseiesima edizione.



G

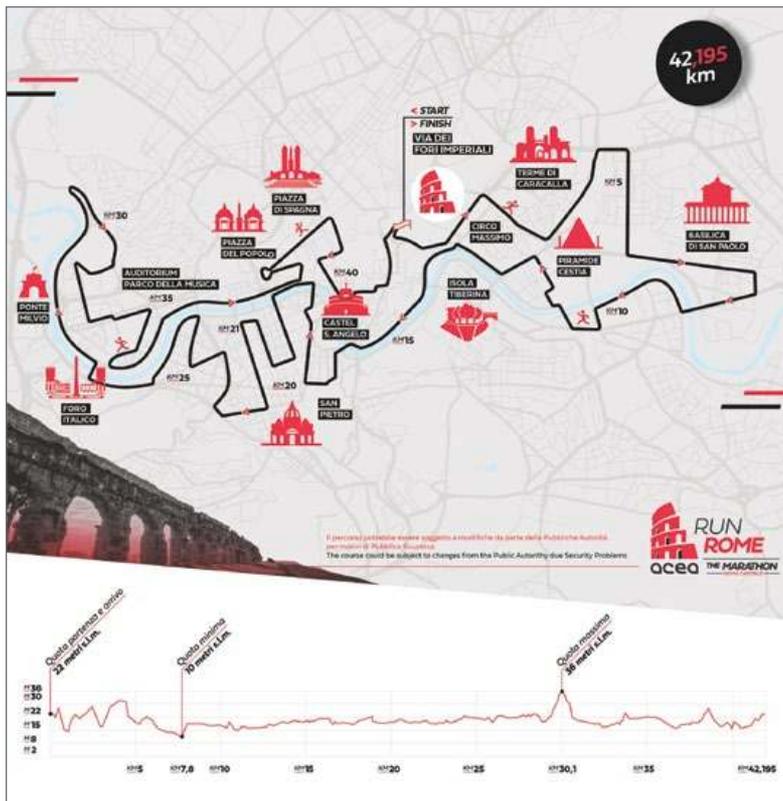
irare il mondo all'insegna dello sport. Nulla di nuovissimo ma ora, secondo i dati dell'European Travel Commission, il cosiddetto turismo sportivo conta tra i 12 e 15 milioni di arrivi l'anno. Insomma, un turista su dieci (circa) sceglie questa forma di viaggio moderna, attiva e soprattutto ricca di valori sani.

In Italia l'appuntamento più atteso è a Roma con la maratona: nella città simbolo del turismo, ecco la gara che più di ogni altra rappresenta i valori sportivi. Dal 1995 a oggi le aspettative non vengono tradite, anzi quest'anno crescono grazie a un'organizzazione tutta nuova composta da Infront, azienda leader

nel marketing sportivo, Corriere dello Sport-Stadio, Italia Marathon Club, società che si occupa dell'organizzazione di eventi sportivi, e Atielle, che gestisce la parte tecnica della manifestazione.

«L'Acea Run Rome The Marathon guarda al futuro, ma al tempo stesso custodisce il suo fascino unico», ha dichiarato la Sindaca Virginia Raggi durante la presentazione ufficiale della manifestazione. Futuro che parte proprio con la 26esima edizione: in due giorni, il 28 e il 29 marzo (con apertura dell'Expo Village al Ragusa Off il 27), verranno accolte in tutto oltre 40mila persone. A correre i 42 chilometri e 195 metri nell'eterna bellezza saranno

VISTA MARATONA DI ROMA



L'Acea Run Rome The Marathon è organizzata da Infront, Corriere dello Sport-Stadio, Italia Marathon Club e Atielle. Sopra il percorso completo dell'edizione 2020 in programma il 29 marzo.

Dopo lo start, i runner sfilano davanti al Vittoriano, a piazza Venezia, il Teatro di Marcello, il Circo Massimo e la Piramide Cestia, a destra.

circa 15mila runner di cui il 45% stranieri provenienti da 100 Paesi diversi. Numeri straordinari (la Maratona di Roma è tra le prime 20 al mondo) giustificati da un percorso unico capace di rendere la gara un vero e proprio viaggio nel tempo. «Andate piano e godetevela.

È meraviglioso e vi farà correre sempre veloce», è più di un consiglio se arriva dal tre volte campione del mondo nella 100 km Giorgio Calcaterra. Come dargli torto? Partenza e arrivo saranno ai Fori, nel pieno della Roma imperiale, poi i runner sfilano lungo oltre duemila anni di storia incontrando subito piazza Venezia e il Vittoriano, il complesso dedicato a Vittorio Emanuele II, e l'antico Teatro di Marcello progettato da Giulio Cesare e completato attorno al 17 a.C. Poi ancora, Circo Massimo e Piramide Cestia, tutto

questo nei primi 10 km. Un'atmosfera magica che prosegue con altri significativi passaggi davanti a Castel Sant'Angelo e piazza San Pietro prima di attraversare il Foro Italico, il cuore sportivo di Roma, e lanciare la volata finale verso le bellissime e uniche piazza

Navona, piazza del Popolo e piazza di Spagna. La novità più importante della nuova edizione è l'Acea Run4Rome, una vera e propria staffetta, un modo per correre in un team da quattro. Cuore pulsante della staffetta è il progetto Charity, nato

grazie all'impegno e alla partecipazione di sei importanti onlus. Non mancherà poi la Fun Race, la Stracittadina (sabato 28) non competitiva da 4,5 km, perché la maratona è la festa di tutti e l'importante è partecipare.

runromethemarathon.com

La novità più grande è l'Acea Run4Rome, la staffetta per correre in team



S.R.L.
TEKSON®
AGENCY & TRADE

TEKSON® S.r.l. – Your business builder

Vorrebbe espandere il suo business nel mercato estero o italiano?

Ogni giorno mettiamo in contatto PRODUTTORI e GROSSISTI di diversi generi e creiamo business su rete internazionale.

Costruiamo rapporti lungimiranti e duraturi che daranno un'accelerata al suo business.

NON CHIEDIAMO NESSUN COSTO D'INGRESSO O FISSO.

Per la sostenibilità della sua attività pagherà solo a vendite avvenute.

E SE HA UN PROGETTO?

Prendiamo in carico la sua idea e le restituiamo un prodotto finito, pronto per essere commercializzato.

Would you like to grow your business in the Italian market and abroad?

Every day we link MANUFACTURERS and WHOLESALERS with the purpose of creating business. On an International network, for many product categories!

We build forward-looking and enduring relationships that will accelerate your growth.

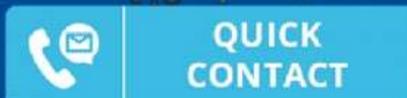
NO ENTRANCE FEE OR FIXED COST!

For the sustainability of your business you will pay only for actual sales.

DO YOU HAVE A PROJECT TO DEVELOP?

We take your idea in charge and your product will be returned ready to be marketed.

DON'T HESITATE TO CONTACT US



TEKSON S.r.l.
Via Roma 176 - 80013
Casalnuovo Di Napoli (NA) Italy

(+39) 081 3170157 | tekson.it

VISTA HOTEL

GRAND HOTEL IMPERIAL - LEVICO TERME

Benessere e relax



L'elegante e curata struttura quattro stelle si caratterizza per il suo accesso diretto alle preziose acque termali di Levico e Vetriolo, grazie a una propria divisione che permette di beneficiare di trattamenti termali curativi e medici. L'hotel dispone di due piscine, una interna e l'altra all'aperto, e di un ristorante nel quale gustare i piatti della cucina nostrana.

Via Silva Domini 1, Levico Terme (TN)

Tel. 0461 700512

www.hotel-imperial-levico.com

AL BORDUCAN ROMANTIC - VARESE

Esperienza d'altri tempi



La struttura, sul Sacro Monte di Varese, dispone di nove camere in stile Liberty per tutti quei viaggiatori che cercano qualcosa di diverso. Per il mese di marzo, inoltre, il primo Love Restaurant d'Italia ha in serbo tante sorprese, mentre chi ama la natura può rigenerarsi con passeggiate tra boschi, arte e cultura percorrendo la Via Sacra.

Via Beata Caterina Moriggi 43, Varese

Tel. 0332 220567

www.hotelalborducan.com



BORGO DEL CABREO - GREVE IN CHIANTI (FI)

RELAIS DI CHARME

Vista privilegiata sull'antico abitato di Montefioralle, tra i vigneti del Chianti, in armonia con la vera essenza del territorio per un soggiorno da sogno

Il Borgo deve il suo nome al pregiato vino Cabreo prodotto dalla famiglia Folanari, che ne ha curato la ristrutturazione, e frutto dei vigneti di cui è circondata. Soggiornare qui equivale a scegliere di vivere un'esperienza unica nel suo genere, dove poter degustare i vini presso la cantina dell'azienda e durante le visite guidate, optare per un tour alla scoperta delle vicine città d'arte o affittare delle biciclette per piacevoli gite sulle colline del Chianti Classico. La struttura ricettiva è composta da 11 camere, di cui quattro suite, tutte finemente arredate,

ed è stata realizzata nel rispetto del paesaggio circostante, grazie all'opera delle migliori maestranze locali, eredi della grande tradizione fiorentina delle arti e dei mestieri. Il Borgo del Cabreo, inoltre, mette a disposizione dei propri ospiti un'area relax e convivialità, la sala colazioni realizzata all'interno dell'antico fienile, una piccola palestra attrezzata e una suggestiva piscina esterna riscaldata e situata in mezzo ai vigneti.

Via Monte Fioralle Case sparse 9, Greve in Chianti (FI)

Tel. 0553 985032

www.borgodelcabreo.it



HOTEL METROPOLE - VENEZIA

ANIMA SEDUCENTE

Apochi passi da piazza San Marco, un cinque stelle capace di sedurre e ammaliare i suoi ospiti grazie al fascino del suo arredamento curato in ogni dettaglio: un ambiente eclettico che mescola antichi arredi del 1700 a mobili dal raffinato tocco orientale. In ogni periodo dell'anno la struttura propone diverse e interessanti offerte per una vacanza all'insegna di un lusso davvero ricercato. A rendere ancora più piacevole il soggiorno, il Met Restaurant che sorprende per la creatività della sua cucina e la notorietà dei suoi riconoscimenti. Riva degli Schiavoni 4149, Venezia
Tel. 04152 05044 – www.hotelmetropole.com



HOTEL SCENARIO - ROMA

Boutique hotel

Inaugurato da poco in un antico palazzo di quattro piani, questo elegante hotel, a pochi passi dal Pantheon, si compone di 12 suite, ognuna di circa 20 mq, ma diverse tra loro, complete di ogni comfort e ampi spazi in cui distendersi e rilassarsi durante il soggiorno romano. A caratterizzarlo, gli alti soffitti in legno preesistenti e le spesse pareti rivestite in argilla per un'atmosfera unica. A completare l'offerta una SPA, il ristorante "Archivolto" e una terrazza che sarà inaugurata in primavera. Vicolo delle Ceste 26, Roma
Tel. 06 6780906
www.hotelscenario.com



GRAND HOTEL ORIENTE - NAPOLI

Stile partenopeo

Nel centro storico del capoluogo campano, a soli due minuti dalla fermata metro Toledo (la più bella d'Europa secondo *The Daily Telegraph*), un quattro stelle dinamico e da poco ristrutturato che coniuga le esigenze del turista alla ricerca di arte, cultura e shopping, alle necessità di chi per lavoro fa tappa nella splendida città. Ad arricchire l'offerta, l'elegante "Lounge Bar San Martino" dove poter gustare un calice di vino, un aperitivo oppure soddisfare l'appetito con i piatti consigliati dallo chef.

Via Diaz 44, Napoli

Tel. 081 5512133

www.grandhoteloriente.it





VISTA LUCA E PAOLO

Tornare a vent'anni

La coppia di *Quelli che il calcio*, dalla tv arriva al cinema il 19 marzo con *Un figlio di nome Erasmus*.
I due comici partono alla scoperta di un figlio e... di loro stessi

DI STEFANO COCCI



Il duo comico Luca e Paolo, composto da Luca Bizzarri e Paolo Kessisoglu, si conosce a teatro negli anni Novanta, poi tanta tv, cinema, ancora teatro fino alla consacrazione con la conduzione del Festival di Sanremo, con Gianni Morandi, nel 2011.

P

ortogallo, un viaggio da fare, un figlio da trovare, quattro quarantenni pieni di ricordi e stanchi delle responsabilità. *Un figlio di nome Erasmus* è il film di Alberto Ferrari con Luca Bizzarri, Paolo Kessisoglu, Daniele Liotti e Ricky Memphis alla ricerca di un figlio avuto da Amalia, fidanzata “condivisa” vent’anni prima, ai tempi dell’Erasmus a Lisbona. Tornano nella capitale lusitana per i funerali della donna e partono in un viaggio che metterà in discussione le certezze di quattro uomini che cercano i ragazzi che amavano Amalia. Per Luca Bizzarri e Paolo Kessisoglu è un altro tassello della loro carriera, mentre il celebre critico televisivo Aldo Grasso esalta il loro *Quelli che il calcio*, il 19 marzo arriva nelle sale *Un figlio di nome Erasmus*. «A questa età – spiega Luca Bizzarri – fare i film è la cosa che mi esalta di più. Sono troppo vecchio per l’adrenalina della diretta televisiva o del teatro mentre il cinema dà l’opportunità di lavorare un po’ più sui dettagli. Poi la sceneggiatura era interessante, il gruppo di lavoro era bello e mi sono detto “perché no?”. Insomma, non l’ho fatto per i soldi». Per Paolo, oltre all’ottima sceneggiatura c’è stato un altro motivo per accettare: «Tutti fantasticano sul vecchio amico o il compagno di scuola o di università da incontrare dopo tanto tempo. Ecco perché la storia ci sembrava buona».

Il film è un’avventura. Qual è stato il momento più divertente?

Paolo: «Ci siamo divertiti. Innanzitutto consiglio di visitare Lisbona, una città molto giovane, con un’energia particolare. Siamo stati più di 40 giorni in Portogallo e di aneddoti ce ne erano ogni

**CARROZZA
DIVERTIMENTO**

PAOLO

Corridoio o finestrino?

«Corridoio, ho le gambe lunghe».

Quale film ha visto più degli altri?

«Mi piacciono molto i biopic, *Amata Immortale* e *Amadeus* li ho visti una quindicina di volte».

Qual è la cosa che sa fare meglio degli altri?

«Suonare la chitarra».

Cosa voleva diventare da grande a 5 anni?

«Un musicista».

Da uno a dieci, quanto è pelosa la sua schiena?

«Abbastanza pelosa, 4».

Da tifoso del Genoa, Scoglio o Gasperini?

«Scoglio è stato un amore vissuto, espresso ed esercitato, Gasperini è stato un coitus interruptus, quindi dico Gasperini».

LUCA

Corridoio o finestrino?

«Finestrino».

Qual è la cosa più strana che ha messo in bocca?

«Un ragù di formiche, buonissimo, specialità venezuelana, super piccantex».

Posizione preferita quando dorme?

«Fetale, con un cuscino fra le ginocchia e uno sotto la testa».

Ultimo film bello visto?

«*The Irishman* mi è piaciuto molto».

Da uno a dieci quanto sono pelose le sue gambe?

«4, forse 5, normali insomma».

Qual è la cosa più stravagante per la quale ha speso dei soldi?

«Un phon, è roba recente ci sono rimasto male da quanto è costato».

Qual è la sua peggiore abitudine?

«Il vino, ma non so se è proprio pessima».

Da tifoso del Genoa, Aquilera o Skuhravy?

«È come chiedere se vuoi più bene a mamma o papà... Skuhravy, ma solo perché lo conosco meglio».



Da sinistra, Paolo Kessisoglu, Daniele Liotti, Ricky Memphis e Luca Bizzarri. In alto, Filipa Pinto.

giorno, ma il più divertente riguarda la cucina. I portoghesi mettono l'aglio anche nel gelato. Dopo un po' abbiamo avuto qualche problema e abbiamo chiesto al catering di mangiare del riso in bianco, ma anche il riso sapeva di aglio, abbiamo indagato e abbiamo scoperto che era cotto e mantecato con il burro all'aglio. Cucinano benissimo ma un po' pesantino». Luca: «In Portogallo siamo stati quasi due mesi. È bello quando vivi in un posto che non è casa tua, io sono molto abitudinario e anche in queste situazioni trovo il ristorante dove cenare tutte le sere. Cerco di ricrearmi delle abitudini anche in vacanza. Lisbona assomiglia tanto alla mia Genova, anche come simpatia dei locali, mi sono trovato un po' a casa».

Il film è pieno di rimandi alla cultura pop degli anni Ottanta e Novanta, compreso il ritorno al cinema ita-

liano di una bellissima Carol Alt. C'è un riferimento a Ritorno al futuro e alla sua DeLorean capace di viaggiare nel tempo. Se voi due poteste, dove vi fareste portare?

Paolo: «In tutti i posti in cui non sono stato. Il mio grande rimpianto è di aver viaggiato poco. Userei la DeLorean per prendere un anno sabbatico tra la fine della maturità e l'inizio dell'università per vedere altri Paesi e altre culture, perché è un passaggio della gioventù che mi è mancato».

Luca: «Dopo un'adolescenza burrascosa, a 20 anni sono entrato alla Scuola del Teatro Stabile di Genova, e sono rimasto chiuso lì dentro per tre anni. Sono stati i più belli, i più intensi, i più ricchi di speranza e i più leggeri. Quell'impegno spensierato è quello che mi manca da adulto, perché con gli anni non riesci a unire le due cose. È lì che mi farei portare».



Scendi in pista col Cavallino

Notte in Executive Suite all'hotel 5 Stelle Lusso
e Ferrari California Test Drive
a **249 euro** anzichè ~~499 euro~~

ALLEGROITALIA
TORINO GOLDEN PALACE

Sbrigati!

L'offerta è valida solo se prenoti entro oggi
con il codice **ALLEGROECONOMY**

+39 011.5512727
Whatsapp 351.1784785
reservations@allegroitalia.it

allegroitalia.it

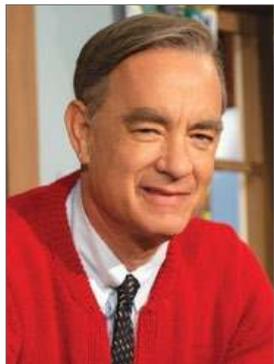
Family Weekend a Pisa

Hotel 5 Stelle con allestimenti a tema Pinocchio
Soggiorno, colazione, pranzo o cena
ed English Happy Campus
A partire da **99 euro**
anzichè ~~269 euro~~

ALLEGROITALIA
PISA TOWER PLAZA



VISTA CINEMA



Un amico straordinario

di Marielle Heller

Un attore straordinario per raccontare un uomo altrettanto straordinario. La candidatura agli Oscar mancava a Tom Hanks dal 2001, ma 19 anni dopo, si è guadagnato la nomination per *Un amico straordinario*, biopic su una delle figure più importanti della storia della televisione americana, Fred Rogers. Ispirato da un articolo di Esquire, il film non solo racconta la magia dell'uomo che ha incantato intere generazioni di bambini americani, ma anche l'amicizia tra Rogers e il giornalista che lo intervistò.



BOMBHELL LA VOCE DELLO SCANDALO

di Jay Roach

Arriva nelle sale il 26 marzo la versione "grande schermo" dello scandalo delle molestie sessuali di Roger Ailes, presidente di Fox News. La vicenda, che di fatto anticipò il caso Weinstein e il #metoo, è già stata al centro della miniserie *The Loudest Voice*, concentrata soprattutto sulla figura politica

di Ailes e il suo peso sulla vita politica americana almeno dalla fine degli anni Settanta, quando iniziò con Nixon per poi essere un collaboratore di Reagan e Bush senior. Nel film di Jay Roach, tre grandi attrici sono al centro della vicenda: i premi Oscar Nicole Kidman e Charlize Theron, e la candidata all'Oscar Margot Robbie.



L'uomo invisibile

di Leigh Whannell

Dopo il "flop" de *La Mummia*, con Cruise, Crowe e Sofia Boutella, la Universal ha "ripensato" il suo Dark Universe: non più un universo narrativo con film collegati fra di loro, ma singoli titoli dedicati ai grandi personaggi horror del catalogo. Così il 5 marzo arriva *L'uomo invisibile*, in una lettura moderna che si discosta sia dai libri che dal film del 1933. Protagonista, la brava Elisabeth Moss, vincitrice di un Emmy e un Golden Globe per l'interpretazione di Difred in *The Handmaid's Tale*. Era stata molto apprezzata in *Mad Men* e *Top of The Lake*.

PRIME VIDEO

CELEBRITY HUNTED - CACCIÀ ALL'UOMO



Dal 13 Marzo
Le celebrità (Totti, Fedez, Luis Sal, Santamaria, Barra, Costantino della Gherardesca, Diana del Bufalo e Caccamo) dovranno scappare da un team di "cacciatori".

SKY ATLANTIC

WESTWORLD III



16 marzo
Attesissima terza stagione della serie tv. Gli androidi sono squinzagliati nel mondo "reale", cosa sarà di loro e del genere umano? Tra le new entry, Aaron Paul.

YELLOWSTONE



13 marzo
Il premio Oscar Kevin Costner torna in tv con il genere che più ama. *Yellowstone* è un'epopea western, ricca di paesaggi mozzafiato.

NETFLIX

SPENSER CONFIDENTIAL



6 marzo
Prima di abbandonare Boston per sempre, l'ex poliziotto (ed ex galeotto) Spenser (Mark Wahlberg) aiuta il suo vecchio allenatore di boxe, Henry.

VISTA LIBRI



WALTER SITI

DUE VITE QUASI VERE

Il nuovo potente e “disperato” romanzo dell'autore già vincitore del Premio Strega 2013

Vincitore del Premio Strega nel 2013 con *Resistere non serve a niente*, Walter Siti torna con un nuovo entusiasmante romanzo. *La natura è innocente* è il racconto di due vite radicali e disperate: «Ho scelto due “tipi” generalmente condannati dalla società – spiega l'autore – il matricida

tato insieme le loro storie è più sottorranea e radicale. Perché, sommandosi, i miei due eroi hanno fatto quello che avrei voluto

Con il racconto di Filippo e Ruggero, Siti affronta il suo buio più segreto

fare io». In bilico tra tragedia e fiaba, quelle di Filippo e Ruggero, sono vite amorali e Siti, attraverso una scrittura immersiva, consegna un libro potente e

e l'arrampicatore sessuale. Se li ho scelti non è solo perché amo le stranezze; la ragione per cui ho raccon-

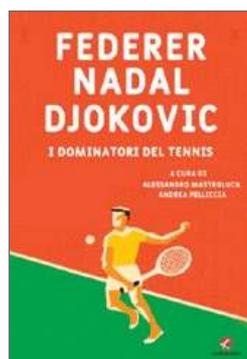
disperato, scommettendo su una letteratura che è ancora capace di farsi domande. Rizzoli

**Una ragazza cattiva**

Alberto Beruffi

Un autogrill si trasforma nell'inquietante scena di un crimine con il ritrovamento del cadavere di una cameriera.

Newton Compton Editori

**Federer, Nadal, Djokovic**Alessandro Mastroluca
Andrea Pelliccia

Il racconto della rivalità fra i tre campioni che hanno conquistato più tornei del Grande Slam.

Cento Autori

**Malalai**

Ortensia Visconti

Una storia al femminile che racconta un Afghanistan inedito attraverso gli occhi di un'eroina indimenticabile.

Rizzoli

**Dodici in caso di stress**

Nathalie Guetta

La meravigliosa storia tra Chloé e Houssine raccontata dall'attrice protagonista per anni della serie *Don Matteo*. Cut-Up

VISTA OROLOGI



PARMIGIANI FLEURIER

L'eleganza è donna

Dal 2008 Kalparisma è la collezione da donna firmata Parmigiani Fleurier. L'ultima versione è un concentrato di eleganza e raffinatezza: cassa in oro bianco e ben 665 diamanti. www.parmigiani.com



ROGER DUBUIS

Stile svizzero, design Excalibur

Cassa e bracciale d'oro rosa (nella foto) oppure in acciaio. Questa la novità del nuovo Excalibur Automatico Scheletrato che si presenta con un design all'avanguardia. www.rogerdubuis.com



TAG HEUER

UN COMPLEANNO SPECIALE

TAG Heuer lancia il Carrera 160 Years Silver Limited Edition, la collezione che si ispira al passato e celebra l'anniversario

Centosessanta anni e non sentirli. Anzi continuare a perseguire la propria strada: sviluppo e creazioni orologiaie all'avanguardia. Questa è la mission che TAG Heuer non abbandona dal 1860 quando Edouard Heuer fondò il marchio. Per celebrare questa speciale ricorrenza, la Casa svizzera ha presentato TAG Heuer Carrera 160 Years Silver Limited Edition, un modello in edizione limitata (1860 esemplari) in vendita a partire da giugno 2020. Il nuovo cronografo in acciaio ricorda il passato ma guarda al futuro. Si presenta con un design che rievoca gli anni Sessanta – e il famoso modello “2447S” del 1964 – ma è reso attuale e potenziato dalla tecnologia orologiaia moderna. Il modello è equipaggiato dal movimento cronografico di manifattura Calibre Heuer 02 che, con tutta probabilità, rappresenta la differenza più sostanziale tra i due Carrera. Questo speciale cronografo è poi dotato di una cassa da 39 mm, quadrante lucido con effetto soleil color argento, cinturino in pelle di alligatore nera. www.tagheuer.com

Il nuovo cronografo sarà disponibile a partire da giugno in soli 1860 esemplari

NOW TV

GOMORRA
LA SERIE
sky original

Viaggia con Italo e NOW TV

Per i clienti Italo 1 mese di Serie TV e Show di NOW TV in streaming sul dispositivo che preferisci.



Accedi durante il viaggio al portale Italolive.it



Scegli fra i tanti contenuti NOW TV da guardare mentre sei a bordo



Richiedi nella sezione Gift Box 1 mese incluso di Serie TV e Show di NOW TV

Per i clienti Italo è incluso 1 mese di Serie TV e Show di NOW TV, anziché 9,99€/mese. Al termine del periodo promozionato: 9,99€/mese, salvo aumenti degli importi dovuti ad aumenti dell'aliquota IVA e/o altre disposizioni normative.
È possibile disattivare entro le 24 ore prima della scadenza del periodo di visione. Info e costi su nowtv.it.

UDITO

SUBSONICA



**DISCHI CONSIGLIATI
DAI SUBSONICA**

Exit Planet Dust
dei The Chemical Brothers

Un best of
di Ivano Fossati

«Il tour nei club il nostro regalo»

Boosta racconta il nuovo viaggio musicale dei Subsonica attraverso un disco, *Microchip temporale*, che riporta la band di Torino alle origini e su quei palchi dove tutto è iniziato. Un mese di live con partenza da Padova e arrivo a Milano

DI DARIO MORCIANO



I Subsonica sono nati a Torino nel 1996 e in carriera hanno pubblicato 9 album in studio. La band è formata da Samuel (voce), Max Casacci (chitarra), Boosta (tastiera), Ninja (batteria) e Vicio (basso).

PASQUALE MODICA

Ci sono album che superano il tempo. Dischi in grado di essere attuali, sempre, anche a distanza di 20 anni. Ed è questo il caso di *Microchip emozionale*. Un lavoro che ha consacrato, nel lontano 1999, i Subsonica come una delle realtà più interessanti della musica italiana. E non è un caso se oggi la band torinese ha attinto dal suo passato per riscrivere il presente con uno sguardo al futuro, dando nuova luce proprio a quel capolavoro attraverso la complicità di 14 artisti-amici. Il frutto di questa collaborazione generazionale è *Microchip temporale* che porterà i Subsonica in un tour nei club, su quei palchi dove tutto è iniziato. Un modo, a loro dire, di «farci un regalo».

Con il nuovo tour tornate alle origini...

«Siamo contenti di tornare nei club e di goderci questa dimensione che negli ultimi anni abbiamo messo da parte. Diciamo che ci facciamo un regalo. Ci riporta a quando abbiamo iniziato, a quella dimensione più intima. Abbiamo la fortuna di portare in tour un disco che abbiamo amato, lo amiamo ancora e lo amiamo talmente tanto che lo abbiamo celebrato in questa nuova versione che è *Microchip temporale*. È un pezzo di vita nostra e di tutte quelle persone che ci hanno seguito in questi anni».

Tornando nei club anche la scenografia sarà meno impattante...

UDITO SUBSONICA



Numerosi i premi e riconoscimenti ricevuti in carriera dai Subsonica, fra i quali: Premio Amnesty Italia, MTV Europe Music Award, Premio Italiano della Musica, Italian Music Awards, Premio Grinzane Cavour, TRL Award. Nel 2000, la band ha anche partecipato al Festival di Sanremo con il brano *Tutti i miei sbagli* classificandosi 11°.

«Assolutamente. Per una questione di spazio soprattutto. Qualcuno lo vede come un handicap, ma avere le persone a un centimetro mentre stai suonando è un potenziamento della percezione della musica. Cambierà lo spettacolo, la scaletta, la scenografia, ma quello che non cambierà spero sia l'energia che da più di 20 anni contraddistingue i concerti dei Subsonica. Sarà un live di liberazione e di gioia».

Il palco è la vostra dimensione, ma un album così come lo si presenta live?

«La verità è che lo sapremo solo quando saliremo sul palco. Conoscendoci sarà divertente perché sarà un mescolare gli stili. Qualcosa sarà più legata a *Microchip emozionale* e qualcun'altra prenderà il vestito di *Microchip temporale*. Giocheremo con i linguaggi consapevoli del fatto che abbiamo delle belle canzoni da suonare».

Venti anni fa, pubblicando un album come *Microchip emozionale*, avreste mai avuto il presentimento che potesse avere un impatto così forte nel tempo?

«Quando stai vivendo il presente è talmente denso di aspettative che non pensi al lungo termine. In quel momento volevamo semplicemente vivere di musica. La

consapevolezza la realizzi con il passare del tempo. A 25 anni speravamo di fare un bel disco per portarlo live ovunque e farlo ascoltare a più persone possibile. Poi succede che nel 2020 riporti sul palco quel disco e stai ancora facendo quello che facevi 20 anni prima ed è un grande successo».

Da *Microchip emozionale* a *Microchip temporale*: quanto vi sentite cambiati?

«Ci sentiamo necessariamente altro. Se fossimo rimasti quelli di 20 anni fa non avremmo motivo di esistere perché non avremmo più avuto stimoli. Il fatto di riuscire a cambiare come uomini e come artisti permette un tipo di confronto differente e il confronto è quello che poi genera quella tensione che ti fa essere creativo. Dobbiamo dire grazie al cambiamento se i Subsonica esistono ancora e rappresentano oggi quello che sono stati in passato».

E le "pause" soliste di ognuno dei componenti sono servite per cementare i Subsonica come gruppo?

«Non so se sono servite all'unione, ma sicuramente a cementarne l'esistenza. Che non è la stessa cosa. Quando abbiamo iniziato avevamo 22 anni e vivevamo



Microchip temporale è stato pubblicato lo scorso 22 novembre e contiene tutte le canzoni di *Microchip emozionale* (album del 1999) riarrangiate e remixate con la complicità di 14 artisti: Achille Lauro, Coez, Coma_Cose & Mamakass, Cosmo, Elisa, Ensi, Fast Animals and Slow Kids, Gemitaiz, Motta, Myss Keta, Nitro, Lo Stato Sociale e Willie Peyote.



PASQUALE MODICA

sullo stesso pianerottolo, ma poi arriva il momento che hai bisogno di staccare per viverti le proprie esperienze sia umanamente che musicalmente. Dopo questo ciclo di rigenerazione personale ti scatta un'esigenza di voler lavorare di nuovo insieme che diventa forte ed è bello perché ti fa sentire ancora al posto giusto».

Ha seguito Sanremo? Diodato ha meritato questa vittoria?

«Sono molto contento perché è una brava persona e un artista molto onesto che fa quello che un artista deve fare. Ovvero non intrattiene soltanto, ma racconta e dà strumenti per accompagnare la vita degli altri».

Se dovesse pensare a quel palco qual è la prima cosa che le viene in mente?

«Tantissimi ricordi, ma quello che mi è rimasto più impresso è il fatto che ci sentissimo alieni rispetto al *mainstream* dell'epoca. Ricordo che la maggior parte degli artisti arrivava in macchina mentre noi ci muovevamo a piedi passando in mezzo

alla gente che chiedeva gli autografi agli altri. E poi le infinite serate in birreria insieme all'orchestra dopo il Festival».

I Subsonica sono una delle voci più influenti del panorama musicale di Torino. Oggi che aria si respira?

«È un'aria diversa, ma sempre elettrica. C'è di nuovo l'esigenza di fare gruppo, di raccontare qualcosa e di suonare dal vivo».

Il treno dei Subsonica verso che direzione si muoverà in futuro?

«Sulla panchina dei giardinetti (ride, ndi). Spero solo che rimanga la voglia di essere curiosi. Puoi fare questo mestiere solo se hai la voglia di guarda-

re prima ancora di raccontare. Guardare nel tempo, nell'essere nel tempo senza fermarsi mai su quello che hai già fatto. Alla fine il musicista è un menestrello. Siamo le parole che non tutti possono avere. Siamo un servizio meraviglioso che accompagna la vita degli altri. E mi auguro che i Subsonica possano continuare a essere utili, anche solo per un minuto, alla vita di qualcuno».

«Cambierà scaletta, scenografia e show, ma non l'energia che caratterizza i nostri concerti»

MICROCHIP TEMPORALE CLUB TOUR	
5 marzo	- PADOVA Hall
6 marzo	- NONANTOLA (MO) Vox Club
7 marzo	- TREZZO SULL'ADDA (MI) Live Club
11 marzo	- PERUGIA Afterlife
12 marzo	- FIRENZE Tuscany Hall
14 e 15 marzo	- VENARIA REALE (TO) Teatro della Concordia
19 marzo	- NAPOLI Common Ground
20 marzo	- MOSCIANO STAZIONE (TE) Pin Up
21 marzo	- MODUGNO (BA) Demodè Club
24 e 25 marzo	- ROMA Atlantico
27 marzo	- NONANTOLA (MO) Vox
28 marzo	- PORDENONE Fiera, Padiglione 5
30 marzo	- BRESCIA Dis_Play Brixia Forum
31 marzo	- VENARIA REALE (TO) Teatro della Concordia
3 aprile	- SENIGALLIA (AN) Mamamia
4 aprile	- MARGHERA (VE) Rivolta
8 e 9 aprile	- MILANO Alcatraz

UDITO MUSICA

**Pugili fragili**

Piero Pelù

Ventesimo lavoro in studio tra Litfiba e Piero solista, contenente *Gigante*, il brano che Pelù ha presentato al 70° Festival di Sanremo, il primo in 40 anni di carriera. Sony Legacy

**DNA**

Ghali

Lanciato dai singoli *Flashback* e *Boogieman* (in collaborazione con Salmo), *DNA* è il seguito di *Album*, il disco d'esordio certificato Triplo Disco di Platino. Sto Records/Atlantic/Warner Music

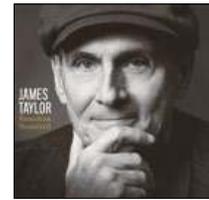


PEARL JAM

GIGATON

A oltre sei anni di distanza da *Lightning Bolt* (vincitore del Grammy Award nella categoria Best Recording Package), i Pearl Jam tornano con quello che è il loro undicesimo lavoro in studio: *Gigaton*. Prodotto da Josh Evans e la stessa band di Seattle, il nuovo album (pubblicazione il 27 marzo) è stato anticipato dal singolo *Dance of the Clairvoyants*: «È la tempesta perfetta – ha dichiarato Jeff Ament – in grado di miscelare sperimentazione e collaborazione, mixando la base e gli strumenti e creando una grande canzone con Ed che ha scritto uno dei suoi testi più belli e Matt che suona la batteria. Che dire poi di Mike alla chitarra e Stone che suona il basso in questo brano? Creativamente parlando, abbiamo aperto delle nuove porte e varcato nuovi confini e non possiamo essere più eccitati di così!».

Universal Music

**American Standard**

James Taylor

Nuovi suoni e nuova linfa per i 14 capolavori senza tempo selezionati dal leggendario songwriter che ha reso "suoi" alcuni dei brani più amati del 20° secolo. Fantasy Records

**Alicia**

Alicia Keys

Icona della musica mondiale e già vincitrice di 15 Grammy, nuovo lavoro per Alicia Keys anticipato dal singolo *Underdog* scritto con la stella della musica britannica: Ed Sheeran. RCA Records

TOP DIGITAL

Classifica download e streaming

*Aggiornata al 20 febbraio

1



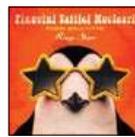
FAI RUMORE
Diodato
Carosello Records
The Orchard

2



VICEVERSA
Francesco Gabbani
Bmg Rights Management
Wmi

3



RINGO STARR
Pinguini Tattici Nucleari
Rca Records Label
Sme

4



ME NE FREGO
Achille Lauro
Epic
Sme

5



MUSICA (E IL RESTO SCOMPARE)
Eietra Lamborghini
Island
Uni

UDITO HI-TECH



PHILIPS ANDROID LED UHD 4K

IMMAGINI PERFETTE

Sia che si guardi un film in famiglia o un match imperdibile con amici, qualunque sia l'occasione, il televisore Philips Android LED UHD 4K, da 55 pollici, garantisce immagini e suoni dalla qualità eccezionale, proprio come al cinema, grazie al Dolby Vision e Dolby Atmos. Questo Performance Series rende strabiliante qualsiasi contenuto ed è dotato di Ambilight, per offrire un'esperienza coinvolgente come mai prima d'ora: lo schermo sembra più grande grazie ai LED intelligenti lungo i bordi, che proiettano, in tempo reale, luci e colori sulle pareti e nella stanza. Android LED UHD 4K è inoltre dotato di un processore P5 Perfect Picture per immagini sempre perfette. www.philips.it



SAMSUNG BALLIE

Il robot intelligente

Si chiama Ballie il piccolo robot rotante di Samsung che, oltre a riconoscere le persone che gli sono intorno, è in grado di controllare elettrodomestici e altri device connessi e può anche chiamarci in caso di problemi. Grazie all'intelligenza artificiale di cui è dotato, Ballie è un assistente fitness e un'interfaccia mobile, il tutto mantenendo rigorosi standard di protezione dei dati e di privacy. www.samsung.com

HUAWEI P30 LITE NEW EDITION

Lo smartphone dalle performance eccellenti



Dopo il successo dello scorso anno di Huawei P30 Lite, la società cinese ha deciso di apportare delle migliorie al dispositivo e offrire agli utenti uno smartphone ancora più performante: nasce così Huawei P30 Lite New Edition, che coniuga alte prestazioni a un prezzo accessibile. Il device si basa su Android 9 con interfaccia EMUI 9.1 e supporta i Google Mobile Services. Ideale per gli appassionati di foto, questo smartphone è dotato di tre fotocamere posteriori, mentre la fotocamera frontale, da 32MP (f/2.0) include la modalità Super Selfie Night, che garantisce immagini perfette sia di notte che di giorno. Huawei P30 Lite New Edition è dotato inoltre di una memoria da 6GB di RAM e 256GB di ROM, oltre a una batteria da 3340mAh e 18W di ricarica veloce Quick Charge. Il device monta il processore octa-core Kirin 710 pensato per garantire un'esperienza fluida di utilizzo. consumer.huawei.com

UDITO 100 ANNI DI MAZDA

Un secolo di sfide

Una storia
caratterizzata
da scelte coraggiose
e continua ricerca
tecnologica.
La Casa di Hiroshima
taglia il traguardo
dei cento anni senza
mai perdere di vista
la sua missione:
la perfetta integrazione
tra uomo e macchina
per il massimo
piacere di guida

DI DIEGO D'ANDREA





Il Mazda Classic Automobil Museum di Augsburg, in Germania. Sono oltre 120 i modelli che vengono esposti a rotazione.



È

un dato di fatto, chiunque si ritrovi a incrociare il mondo Mazda ne riconosce all'istante valori e peculiarità. Una personalità forte e determinata, che trasuda chiara da ogni modello in gamma e ne compone il DNA. Che si tratti di intraprendere nuove sfide tecnologiche, di riscrivere le regole comuni del linguaggio stilistico, o di andare alla ricerca del piacere di guida assoluto, la Casa nipponica non si tira mai indietro. Ed è stato sempre così, sin dalle origini. Una caparbia volontà di andare oltre le convenzioni, che dal lontano 1920, anno della fondazione del marchio, ne ispira ininterrottamente l'operato. In principio fu una fabbrica di sughero sorta nella prefettura di Hiroshima, in Giappone. Poi dal 1921, quando Jujiro Matsuda ne prese il controllo, si trasformò, prima in produttore di macchine e utensili, poi di veicoli. Il primo modello immesso sul mercato, nel 1931, fu un motocarro a tre ruote di concezione

simil-motociclistica, il Mazda-Go, la prima scintilla di quel Jinba Ittai, cioè la fusione tra cavallo e cavaliere alla ricerca della massima integrazione tra mezzo e pilota, che ancora oggi ispira l'intera produzione del marchio. Dopo la seconda guerra mondiale, nonostante le drammatiche vicende storiche legate alla città di Hiroshima, la produzione di motocarri riprese in fretta, e nel 1960 esordì sul mercato la prima autovettura, la Mazda R360. Fu il 1961, però, a portare con sé la vera svolta tecnica che in breve diventerà sinonimo di Mazda nel mondo: la firma di un accordo di licenza con la Casa automobilistica tedesca NSU permette di avviare lo sviluppo e la produzione dei motori rotativi Wankel, compatti e leggeri. Un percorso che sfocerà, nel 1967, nella nascita della Mazda Cosmo Sport/110S, primo modello di serie al mondo dotato di motore rotativo. Una sportiva equipaggiata con un doppio

MAZDA MX-30



rotore, senza pistoni né cilindri, capace di una potenza massima di 110 CV. Una scelta tecnica, quella del Wankel, che caratterizzerà numerosi modelli del brand (tra i quali la celebre RX-7), e porterà a diversi successi nel mondo delle competizioni: nel 1991 Mazda è stato il primo costruttore asiatico a vincere la 24 Ore di Le Mans con la 787B a quattro rotori (unica auto arrivata al successo con un motore non a pistoni). La Casa nipponica è indissolubilmente legata anche ad altre pietre miliari dell'automobilismo. Nel 1984, il nome dell'azienda venne ufficialmente cambiato in Mazda Motor Corporation, e nel 1989 arrivò la roadster MX-5, in un'epoca in cui le convertibili a due posti erano praticamente estinte. Un modello che

**Il primo modello
impresso
sul mercato
fu un motocarro
a tre ruote**

nel 2016 ha oltrepassato la soglia di 1 milione di unità prodotte. Un successo planetario tutt'ora ininterrotto. Oggi Mazda propone una gamma di auto ampia e tecnologicamente avanzata, a partire dall'innovativo motore Skyactiv-X, e continua a sfidare le convenzioni come con la nuova Mazda MX-30, il suo primo veicolo elettrico. Un modello futuristico, che richiama le origini dell'azienda attraverso l'impiego di sughero ecologico nell'abitacolo. Così ne parla il Presidente e CEO Akira Marumoto: «Dato che guardiamo avanti, ai prossimi 100 anni, continueremo a sfidare noi stessi per creare prodotti, tecnologie ed esperienze uniche, come amano i nostri clienti».

Alla pagina accanto: il museo della nuova Mazda CX-30.

In alto, a sinistra: Akira Marumoto, Presidente e CEO Mazda Motor Corporation con il prototipo della nuova Mazda elettrica MX-30.

In alto a destra: la Mazda RX-8, prodotta dal 2003 al 2012.

Sopra, a sinistra: la sede giapponese di Mazda.

Sopra: la Mazda 787B con il telaio 002, vincitrice della 24 Ore di Le Mans del 1991, la gara di durata più famosa al mondo.

UDITO MOTORI

FIAT

Con 500 e Panda, la Casa torinese passa all'elettrico

È arrivato anche per la Fiat il momento dell'elettrificazione, con le versioni mild hybrid della 500, pure per la Cabrio, e della Panda. Si tratta di un ibrido leggero, applicato al nuovo motore 1.0 tre cilindri a benzina aspirato che lavora assieme a un motogeneratore elettrico che immagazzina l'energia recuperata in decelerazione in una piccola batteria agli ioni di litio da 0,13 kWh. La potenza totale è di 69 cv. Come tutte le mild-Hybrid, 500 e Panda non marcano in full-electric, ma col supporto elettrico riducono i consumi fino al 20% (dati della Casa) rispetto alla 500 1.2; mentre per la Panda Cross, la Fiat dichiara un risparmio fino al 30% di carburante. Prezzi da 15.150 per la 500 e da 15.100 per la Panda.



TOYOTA

**NUOVA YARIS IBRIDA:
PIÙ FASCINO, PIÙ POTENZA**

É proposta anche con un motore a benzina 1.0

No more boring cars! Che la Toyota deve smettere di fare auto "noiose" il presidente Aikido Toyoda lo ripete spesso, da tre-quattro anni, e i suoi uomini eseguono, creando auto dalle forme piacevolmente grintose, come la nuova Yaris. Ma non è solo accattivante: adotta ora un nuovo pianale, più rigido, che lascia la lunghezza invariata a 3,94 metri, ma che aumenta la larghezza e il passo di 5 cm, migliorando l'abitabilità. Sotto il cofano c'è un nuovo

motore 1.5 tre cilindri, più compatto ed efficiente, abbinato a un motore elettrico che lavora a 580 Volt, capace di una potenza fino a 79 cv. La potenza di sistema è di 116 cv. Un altro aspetto importante è il passaggio da una batteria al nichel metallo-idruro a una agli ioni di litio. La nuova Yaris, che viene proposta anche con un motore tradizionale 1.0 a benzina da 72 cv, oltre all'ibrido, è attesa a giugno con prezzi a partire da circa 20.000 euro per l'ibrida.

MAZDA

Novità mild-hybrid per Mazda 2

Fuori, la nuova Mazda 2 è cambiata nel frontale, ora simile alle sorelle maggiori. Dentro troviamo nuovi sedili e uno schermo da 7" dell'infotainment aggiornato e compatibile con Android Auto e Apple Car Play. Ma la novità è l'arrivo del mild-hybrid, abbinato al motore 1.5 da 75 o 90 cv, in pratica un piccolo condensatore recupera l'energia in decelerazione per andare poi in aiuto nel del motore a benzina quando serve. Prezzi da 14.400 e da 17.800 per la ibrida.





IMPARA L'INGLESE DIVERTENDOTI CON

John Peter Sloan®
La Scuola

MIGLIORA IL TUO INGLESE OGNI MESE CON NOI!



TAKE CARE!

Viruses of all kinds have spread during the winter season... You have tried to protect your health but you may have picked up some of the major illnesses of the period...

L'inverno è la stagione dei virus di tutti i tipi, che si diffondono senza pietà! Anche voi avrete sicuramente provato a proteggere la vostra salute eppure è possibile che anche voi vi siate presi alcuni dei principali malanni del periodo. **While you were lying on your bed,**

under your blankets, blowing your nose and taking the temperature, have you wondered how you should express your pains if you were in an English speaking country? Mentre eravate a letto, sotto le coperte, a soffiarvi il naso e misurarvi la febbre, avete pensato a come dovrete manifestare i vostri dolori in inglese? **Either you go to the chemist's or to the doctor, you must make it clear that you are not a hypochondriac and that you need serious treatment!** Dal farmacista o dal dottore, non passate per ipocondriaco ma fate capire che vi serve una cura!

So have you got a cold or, even worse, flu? Have you got a temperature or is it hay fever? Have you got a runny nose and a sore throat? Are you feeling sick? Have you got a stomachache, a bad cough or a headache? Make an appointment to see the doctor and express the symptoms! Vediamo i malanni elencati: il raffreddore o peggio ancora l'influenza, la febbre o una brutta allergia al polline, il naso che cola e il mal di gola, un senso di nausea, il mal di stomaco, una brutta tosse e il mal di testa... **Getting a hangover reading about all the possible health problems?** A leggere di tutti questi problemi di salute viene il mal di testa da sbornia! Allora prendete l'appuntamento dal dottore ed esprimete tutti i sintomi. **He will give you a prescription for some pills, a syrup or an antibiotic in case you have run into pneumonia, bronchitis or some other serious infection.** Sarà il dottore a dirvi come curarvi: vi darà una ricetta per delle pillole, uno sciroppo o un antibiotico se vi siete imbattuti in una polmonite, una bronchite o qualche altra infezione seria. **The GP (general practitioner) might recommend additional tests before his diagnosis, such as blood screening or an X-ray or sonogram, or he might refer you to a specialist.** Talvolta il medico di base potrebbe raccomandare esami aggiuntivi prima di fare una diagnosi, ad esempio lo screening del sangue, una radiografia o ecografia, oppure vi potrebbe indirizzare verso una specialista. **Your health matters! Now, can you say the following body words in English?**

1. polmone 2. cuore 3. cervello 4. fegato 5. rene 6. appendice 7. intestino 8. midollo 9. milza

1. lung; 2. heart; 3. brain; 4. liver; 5. kidney; 6. appendix; 7. intestine; 8. bone marrow; 9. spleen

YOUR TURN!

Traduci le seguenti frasi utilizzando vocaboli, espressioni e phrasal verbs che trovi in questa pagina!

- "Il mio dottore mi ha detto che sono sano come un pesce, ma io mi sento la nausea! Penso di aver bisogno di una cura seria!" "Sei solo un ipocondriaco e il tuo medico di base ha ragione (=is right): sei l'immagine della salute!"
- "Quindi, quali sono i suoi sintomi?" "Ho il naso che cola e mi soffio il naso tutto il giorno, ho la tosse e mal di gola. Dottore, ho preso una brutta malattia?" "No, è solo l'allergia al polline". "Mi sta solo indorando la pillola!"
- "Lo specialista mi ha indirizzato a un altro specialista. Ora ho il mal di testa da sbornia!" "Ti ha raccomandato esami aggiuntivi?" "No, solo degli antibiotici".

Soluzioni: (1) My doctor told me I am as fit as a fiddle, but I feel sick! I think I need serious treatment! "You're only a hypochondriac and your GP is right: you look the picture of health!" (2) "So, what are your symptoms?" "I've got a runny nose and I blow my nose all day, I've got a cough and a sore throat. Doctor, have I picked up a major illness?" "No, you haven't. It's just hay fever!" (3) "The specialist referred me to another specialist. I've got a hangover now!" "Did he recommend additional tests?" "No, just some antibiotics".

IDIOM OF THE MONTH: "TO SWEETEN THE PILL"

When you have "a hard pill to swallow" (other idiom!), you had better sweeten it...

Talvolta la vita ti presenta un boccone amaro da ingoiare (in inglese "una pillola") e allora bisogna proprio indorare la pillola! **That is: you need to make something that is unpleasant easier to accept. Do you feel ill at ease with this idiom?** Vi sentite a disagio? Il significato di queste espressioni è un po' diverso da quello letterale, ma ce ne sono molti altri di idioms in inglese che hanno a che fare con la salute! **Can you guess the meaning of the following four?**

- to be as fit as a fiddle
- to have a cast iron stomach
- to look the picture of health
- to get pins and needles

Soluzioni: (a) essere sano come un pesce (b) avere uno stomaco di ferro (c) essere l'immagine della salute (d) avere il formicolio

www.jpescuola.it

MILANO - Via Mauro Macchi, 28 - MM2 e MM3 Centrale, tel. 02 20242154
ROMA - Via Catanzaro, 15 - Metro B Bologna, tel. 06 56568261

MENFI (AG) - Via Amerigo Vespucci, 8 - tel. 328 1447960

SCIACCA (AG) - Via Brigadiere Nastasi, 39, tel. 328 1447960

«Affamato di sogni»

«Faccio tutto quello che mi metto in testa, con impegno e studio. Non mi sento mai arrivato». Damiano Carrara, pasticciere e volto televisivo di *Real Time*, racconta la sua carriera e i progetti per il futuro

DI VIOLA PARENTELLI

U

n instancabile inseguitore di sogni. Damiano Carrara a soli 34 anni ne ha acchiappati già tanti, ma come dice lui «non c'è cosa più bella che trasformare la tua passione nel tuo lavoro». Ha iniziato giovanissimo, lasciando la Toscana, e adesso ha il suo impero di Carrara Pastries in California, gestito insieme al fratello. È un apprezzato volto della televisione italiana, giudice di *Bake Off* e *Cake Star*, e innamorato della possibilità di migliorarsi continuamente. «Giro talmente tante pasticcerie che ho la fortuna di prendere spunto da tutti: a ispirarmi per un nuovo dolce è il cibo stesso, con la stagionalità degli ingredienti».

Metalmeccanico, bartender e poi pasticciere, un percorso inusuale. In oltre dieci anni sono cambiate molte cose. Com'è, invece, cambiato lei?

«Sono cresciuto, soprattutto. Sono partito piccolo, prima Irlanda, poi di nuovo Italia, e infine gli Stati Uniti, nel 2008. Ho fatto un percorso partendo da un lavoro che chiaramente non era il mio e sono riuscito a fare il mestiere che mi piace davvero».

Quando ha capito di essere bravo?

«Credo che quando hai una passione,

non ti senti mai arrivato e hai sempre voglia di migliorare. E soprattutto, con l'impegno, le cose arrivano. A oggi posso dire che sì, sono bravo, ma ho ancora tante cose da imparare. La ricerca e il miglioramento continuo sono i miei obiettivi nella vita, il resto viene da sé».

L'America le ha dato il successo, ma tanti progetti continuano a riportarla in Italia. Com'è avere un legame così forte con due Paesi così diversi?

«Non ti annoi mai. Sono due mentalità e due culture molto differenti. All'inizio non è stato facile abituarsi allo stile di vita statunitense. È tutto un altro mondo. Oggi, però, ho due culture sulle spalle, linguaggi e modi di pensare diversi: cerco sempre di prendere il meglio da tutto».

E quindi che tipo di rapporto ha con il viaggio?

«Lo vedo come un momento per me stesso. Spesso, infatti, sono da solo: mi permette di pensare, far uscire idee nuove e, in più, c'è la sorpresa di arrivare in un posto che non conosco».

C'è un dolce a cui si sente particolarmente legato?

Damiano Carrara, 34 anni,
nel 2008 si è trasferito
in California. Qui, insieme
al fratello Massimiliano,
ha aperto due bakery,
le Carrara Pastries.
E a marzo arriva
il terzo locale.





Damiano Carrara con Katia Follesa ed Ernst Knam durante le registrazioni di *Junior Bake Off Italia*, il programma di *Real Time* giunto alla quinta edizione che mette alla prova il talento di piccoli pasticceri.

«Non posso fare a meno dei miei primissimi ricordi in cucina: tiramisù, torta della nonna, e proprio con mia nonna, fin da piccino, abbiamo sempre fatto insieme e poi mangiato lo zuccotto, il pan di spagna imbevuto nell'alchermes, nel cioccolato, nella crema pasticceria. Tutti sapori tipici toscani che, inevitabilmente, mi hanno segnato. Poi nel corso della mia carriera ci sono tantissimi dolci che potrei nominare: durante una delle competizioni a cui ho partecipato, ho fatto una Saint Honoré scomposta, un'altra volta una Marble cake, fatta davvero in 25 secondi (ride, ndr): mancavano sette minuti alla fine della prova, non avevo nemmeno la torta cotta e, invece, ho vinto la gara cuocendola al microonde».

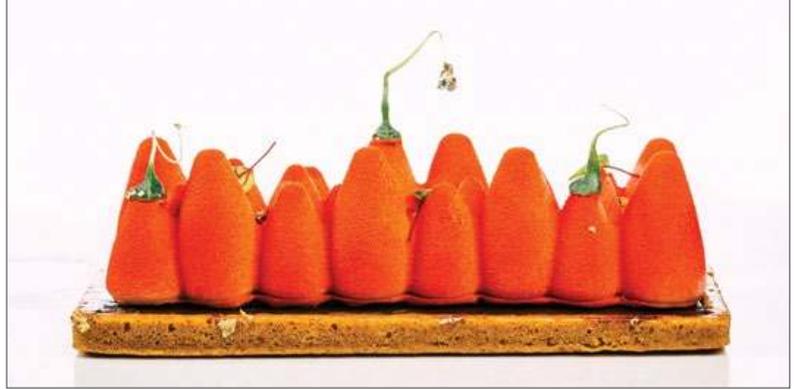
A proposito della tv. Ha cominciato da concorrente e adesso è giudice e conduttore: *Bake Off*, *Cake*

Star e presto Fuori Menu. Essere un personaggio televisivo ha delle implicazioni, diventi portatore di un messaggio. Qual è quello che lei vuole mandare?

«Dal punto di vista professionale, cerco di far capire l'importanza dello studio: prima le basi, sempre. Nessuno nasce imparato, quindi partire dal basso, studiare tanto e, piano piano, arrampicare la salita. E soprattutto, non sentirsi mai arrivati».

Che differenza c'è tra valutare un pasticcere amatoriale e un pasticcere che lo fa di professione?

«A livello amatoriale si danno sempre consigli per cercare di farli migliorare. I concorrenti vengono messi "alle strette" e per tre mesi sono sotto quel tendone (quello di *Bake Off*, ndr), dalla mattina alla sera, a fare dolci. Magari entrano che sanno fare poco ed escono



che sanno fare tanto. Con il professionista lavori sul prodotto, i suggerimenti sono più diretti, tecnici e mirati. Non ha bisogno di essere incitato, conosce bene i ritmi di questo mestiere».

Presto la vedremo protagonista in *Fuori Menu*, dove avrà a che fare non solo con dolci e torte, come in *Bake Off* e *Cake Star*, ma con un menu completo. Come si sente in questa veste?

«Torno alle origini e alla quotidianità. Nei programmi a cui ho partecipato da concorrente cucinavo di tutto, e lo stesso faccio nei miei locali negli Stati Uniti. La cosa più interessante è che esce fuori il mio ruolo di gestore di locali e di imprenditore. Mi sono divertito molto,

«Dopo il terzo locale in USA, sono già al lavoro per aprirne uno in Italia»

c'è qualche piccola novità. Per esempio, non dico mai la parola "commensali", mi sembra un termine così antico (ride, ndr), l'ho sostituita con "clienti", e sarò presente in cucina a dare una mano. È

stato molto impegnativo a livello di registrazione, ma sono sicuro che renderà tanto a livello televisivo».

Tante novità in arrivo per una carriera davvero ricca e sfaccettata. Qual è il prossimo obiettivo di Damiano Carrara?

«Tutto quello che mi metto in testa di fare lo faccio. Proprio adesso, a marzo, apriremo, con mio fratello Massimiliano, un nuovo Carrara Pastries in California, nel frattempo sto lavorando anche a un locale in Italia...».

Il prossimo progetto televisivo del pasticcere è *Fuori Menu*, sempre su *Real Time*, dove uscirà il suo lato imprenditoriale e di gestione del locale.

In alto a sinistra: Base di ricomposto alla meringa, inserto di biscuit morbido alla nocciola con crema chiboust all'arancia e cremoso cioccolato al latte e fava tonka, il tutto avvolto in una mousse alla nocciola.

In alto: Torta moderna alla zucca, realizzata con lo stampo *Ice Glow*, in collaborazione con *Silikomart*.

Sopra, a sinistra: un'altra creazione di Damiano Carrara, il *Dolcino alla pesca*, base al cioccolato, mousse alla pesca, inserto di cake al limone, cremoso di cioccolato al latte e gelée alla pesca e ai frutti rossi.

Un dono di primavera

Tra le eccellenze italiane, esistono in natura diverse specie di asparagi: il più particolare resta il violetto coltivato nella zona di Albenga

DI JACOPO PASCONE

C

on l'imminente arrivo della primavera, se parliamo di verdure, non si può non citare l'asparago. Da precisare che il giusto nome di questi gustosissimi ortaggi è turioni, viene infatti chiamata in questo modo la parte della pianta comunemente conosciuta come asparago. Nel nostro Paese, dove sono particolarmente usati, se ne trovano vari tipi, ma il più diffuso è senza dubbio l'*Asparagus officinalis* che spunta da un reticolo di rizomi, cresce sotto terra e si riconosce dai turioni più corti e tozzi e dall'assoluta assenza di spine. Con questo fantastico ingrediente si possono realizzare tantissimi piatti. È infatti adatto sia da servire come contorno, abbinandosi perfettamente alle uova, ma anche per dare freschezza a risotti, o dolcezza a creme e vellutate, visto il suo gusto raffinato che mantiene delicatezza. Si può trovare in differenti colorazioni: verde, bianco e viola. Il più pregiato, e anche il più diffuso, è quello bianco. La differenza di colore è do-

vuta alla tecnica di coltivazione. Il turione dell'asparago bianco si sviluppa quasi interamente sotto terra e in questo modo assume un particolare sapore che evoca dolcezza. Amatissimo e coltivatissimo in Italia, ne esistono diverse varietà riconosciute dal marchio Dop e Igp. Nel Belpaese, tra i più pregiati, troviamo il Bassano Dop che viene coltivato nel vicentino e il Bianco di Cimadolmo Igp, un particolare tipo che si coltiva principalmente in provincia di Treviso. L'asparago di Bassano è senza dubbio uno dei fiori all'occhiello della produzione agroalimentare veneta, questo genere si presenta sempre bianco ma con delle sfumature rosate, i turioni sono spessi e hanno l'apice serrato. Questo genere rimane particolarmente tenero e si può gustare in tutta la sua completezza, anche il gambo si mantiene morbido. Un altro genere pregiato è quello rosa di Mezzago che cresce tra Monza e la Brianza e presenta un apice violetto



e delle striature rosa che danno colore al bianco. Questo asparago è un ingrediente che negli ultimi tempi è stato utilizzato, e quindi valorizzato, da molti chef stellati. Se quello bianco è il più pregiato, il più diffuso e probabilmente più amato (anche perché nell'immaginario collettivo rimane il classico) è quello verde, un'eccellenza dell'Emilia Romagna con quello di Altedo (Bologna) che risulta essere il più pregiato, ma coltivato principalmente nel Centro Sud. A differenza del bianco, il gambo dell'asparago verde è più fibroso, non viene scartato, ma si utilizza principalmente per insaporire risotti, brodi o vellutate. Una menzione particolare la merita il violetto, un asparago che cresce solo nei terreni alluvionali della zona di

**Il più pregiato
è quello bianco:
i colori differiscono
in base alla tecnica
di coltivazione**

Albenga in Liguria, questo grazie al tipico microclima della zona che si mischia allo strato sabbioso e limoso del terreno. L'unicità di questo prodotto sta nel suo patrimonio genetico: possiede 40 cromosomi, 20 in più rispetto a tutti gli altri tipi di asparagi. Per trattare al meglio gli asparagi ai fornelli, li si può lessare per un breve tempo o cucinarli a vapore. La cottura varia dai 12 ai 18 minuti in base allo spessore dell'asparago stesso. Essendo il germoglio molto più delicato rispetto al gambo della pianta, un'ottima formula di cottura sta nel legare gli steli e nel metterli in pentola col germoglio che fuoriesce dall'acqua bollente, lasciando solo la parte più dura (il gambo) immersa e ottenendo così una cottura a vapore per il germoglio.

L'asparago verde, foto grande, è quello più diffuso: è coltivato principalmente nel Centro-Sud.

In Italia ci sono diverse varietà di asparagi bianchi, foto in alto; tra i più importanti figura quello di Bassano, in Veneto.

Molto particolare il violetto, sopra, che cresce solo nei terreni alluvionali della zona di Albenga.



Lombo di maiale con salsa al cioccolato

Una ricetta curiosa, non troppo difficile da preparare, che mette insieme due sapori apparentemente molto distanti tra loro

LA RICETTA

Gli ingredienti per 4 persone

- Lombo o filetto di maiale **900 g**
- Cioccolato fondente 70% **80 g**
- Olio extravergine **30 ml**
- Burro **30 g**
- Aceto balsamico **20 ml**
- Citronella **1 stecca**
- Timo **1 rametto**
- Aglio **1 spicchio**
- Sale
- Spezie (pepe, cannella, chiodi di garofano e zenzero in polvere)

Per il contorno

- Carote **6 novelle**
- Asparagi **6 verdi**
- Zucchine **2 medie**
- Cerfoglio **5 g**
- Aglio **1 spicchio**
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

1 Pulite il lombo di maiale dal grasso. In un tegame scaldate l'olio con la citronella, il timo e l'aglio, quindi rosolate la carne da ogni lato, salate e continuate la cottura in forno a 180°C per 7-8 minuti circa. Sfornate e fate riposare la carne tra due piatti al caldo.



2 Mondate le carote, gli asparagi e le zucchine, queste ultime tagliatele prima in 4 e poi a pezzi lunghi 2 cm circa. Sbollentate le verdure per un minuto in acqua salata in ebollizione, scolatele e saltatele in padella con olio e uno spicchio d'aglio con la buccia per 2-3 minuti.



3 Irrorate con l'aceto balsamico il tegame in cui è stata cotta la carne (questo procedimento si chiama "deglassare") e fate ridurre il sugo, quindi filtratelo con il colino e rimettetelo sul fuoco per 1 minuto.



4 Togliete il tegame dal fuoco, unite il cioccolato a pezzi e il mix di spezie, poi emulsionate con una noce di burro e tenete al caldo. Per servire, sistemate nel piatto le verdure e la carne tagliata a medaglioni, quindi irrorate con la salsa al cioccolato e decorate con cannella in polvere.



GRETI (FIRENZE)

NEL CUORE DEL CHIANTI

Da Vitique si tramanda la cultura del vino e del buon cibo

In un ampio e luminoso spazio di oltre 200 mq, che si affaccia sulle morbide colline che circondano Greve, cuore pulsante del Chianti Classico, Vitique promuove le eccellenze gastronomiche locali e lo fa attraverso due realtà distinte ma strettamente legate tra loro: Vitique Bistrot e Vitique Ristorante. La cucina del bistrot (aperto solo a pranzo) privilegia preparazioni semplici che vedono l'utilizzo di pochi ma selezionatissimi ingredienti, come il crudo di pescato del giorno o lo Spaghetto Fabbri,

datterino rosso, burrata e limone. Il ristorante, oltre a quello alla carta, propone tre menù degustazione, due dei quali a mano libera. Le ricette che qui prendono vita sono un condensato di esperienze, ricordi, ricerca, consapevolezza e contaminazioni. A completare il tutto una cantina, in continua crescita, che offre oltre 200 referenze, con un focus sui vini del Gruppo Santa Margherita.

Via Citille 43b, Greti (FI)
Tel. 055 9332941
www.vitique.it

BOLZANO

LOOX, The Alpine Club

Aperto lo scorso dicembre, è la grande novità dell'area sciistica del massiccio dolomitico del Latemar (situato a valle della pista Oberholz di Obereggen, ad appena 20 minuti da Bolzano). Qui ci si ritrova circondati da panorami entusiasmanti e, una volta entrati, lo sguardo si posa immediatamente sul bancone del bar che ruota attorno alla colonna centrale. Sulla destra si trova invece la zona "clubbing" con un altro piccolo bar laterale mentre, sulla terrazza occidentale, si trova una terza area: una lounge separata e indipendente con un open air bar altrettanto accogliente.

Via Obereggen 16f, Nova Ponente (BZ)
Tel. 342 3493181



MILANO

Acquada, cucina di contrasti

Inaugurata da circa tre mesi la sede milanese del Ristorante Acquada che porta nel capoluogo lombardo la cucina moderna e creativa della chef Sara Preceruti. Una proposta caratterizzata da forti contrasti, giochi di equilibri,

consistenze e temperature, senza mai dimenticare i piatti della tradizione, come i Tortellini ripieni di Pico de Chevre, perle di aceto balsamico, sedano rapa, tartare di puledro e brodo di mele o l'incredibile Il Gianduia veste Rosso, un dessert in cui la vera protagonista è la verdura.
Via Eugenio Villoroisi 16, Milano
Tel. 02 35945636
www.acquada.com



ROMA

LEVYTA, QUANDO LA BIRRA SI FA PIZZA

Dal processo di creazione della “bionda” nasce l’idea di un prodotto dal sapore unico

Posta all’interno di Queen Makeda, sull’Aventino, Levyta vive però di vita propria con un’area separata e un menù dedicato, che vede la pizza assoluta protagonista. Qui però non si parla della “solita pizza”: a partire dall’impasto, con l’utilizzo, oltre della farina e del lievito madre, anche di trebbie di birra e di birra Triple (una belga alcolica), che conferisce un gradevole retrogusto maltato. Dal processo di creazione della birra, nasce quindi l’idea di questa pizza dal sapore e dalla consistenza decisi. Per i condimenti,

All’interno di Queen Makeda, sull’Aventino, è un’area separata che vive di vita propria

poi, si segue la filosofia di Queen Makeda Grand Pub: viaggiare e mai annoiare! Così spaziamo tra topping più semplici come quello della Bufala e datterino con mozzarella di bufala, pomodori datterini alla brace e salsa al basilico, a quelli più “ricchi” della “Mortadella e burrata” con appunto mortadella, burrata e granella di pistacchio. Per chi ama i sapori forti, è da provare la “Polpo grigliato”, con pomodorini, kimchi e maionese di polpo.

Via di San Saba 11, Roma
Tel. 06 5759608
www.queenmakeda.it

MILANO

É l’ora di RØST

Un nuovo ristorante a Milano dove si segue la filosofia di una cucina circolare, con la riscoperta dei tagli poveri, dimenticati, non di moda (cervella, fegato ecc.), verdure di stagione e una selezione di vini di nicchia. Qui non esistono le classiche categorie (antipasti, primi, secondi, contorni): la carta le abolisce, prediligendo un racconto orizzontale tra piatti, da condividere liberamente.

Via Melzo 3, Milano
Tel. 344 0538044 (Whatsapp)
www.rostmilano.com



BOLOGNA

Flower Burger

La prima veganburgheria gourmet al mondo, dopo Milano (dove è nata nel 2015), arriva a Bologna. Anche all’ombra delle Due Torri è possibile gustare i burger colorati 100% vegan. I panini proposti nel menu di Flower Burger sono belli a vedersi e soprattutto buoni da mangiare, realizzati con ingredienti di altissima qualità, a partire dal pane rigorosamente fatto in casa.

Via Riva di Reno 118, Bologna
Tel. 051 232041
www.flowerburger.it



ROMA

Il Marchese: verace nobiltà

Al piano terra di un palazzo settecentesco, dove le anime, nobile e popolana, si fondono, ecco Il Marchese, un locale dove convivono la raffinatezza degli interni e la veracità della proposta gastronomica. Qui, infatti, lo spettacolo della cucina e dell'artigianalità dei sapori e degli ingredienti sono i veri protagonisti. Lo chef (meglio chiamarlo cuoco) Daniele Roppo fa della ricerca del prodotto sul territorio una vera priorità, per proporre piatti della tradizione romana, come le polpette di bollito fritte o lo gnocco di farina e pane con un sugo di cinghiale, di grande qualità.

Via di Ripetta 162, Roma

Tel. 06 90218872

www.ilmarcheseroma.it



SAN GIOVANNI IN FIORE (COSENZA)

HYLE, SAPORI DI CALABRIA

Una nuova meta gastronomica tra i monti della Sila



Una grande sala con quattro tavoli e vetrate che danno sul verde del giardino, una cucina a vista completamente aperta e un banco aperitivi dove iniziare il percorso gastronomico degustando gli amuse-bouche dello chef Antonio Biafora. Questo e molto altro è Hyle, una nuovissima struttura a ridosso della montagna della Sila. Quello proposto dallo chef Biafora è un menù "dei ricordi" come quelli legati ai viaggi in Oriente, che hanno contribuito alla creazione del Ramen di maiale, con noodles di grano saraceno, ma

anche un omaggio al bosco della Sila e ai suoi tesori: è il caso degli spaghetti ai funghi o della trota, sempre allevata in Sila, ma anche della quaglia (un ricordo della cucina del nonno), che a Hyle evolve e viene finita nel barbecue, glassata con kombucha e spolverata di semi di coriandolo macinati. A completare la proposta due menu degustazione che sono un vero e proprio omaggio alla Calabria: Pùzaly e Chjùbica.

Località Torre Garga,
San Giovanni in Fiore (CS)

Tel. 0984 970722

hyleistorante.it

NAPOLI

Pizza Social Lab

Un nuovo progetto che mette al centro la pizza come occasione di incontro e condivisione (social) e come laboratorio (lab) di sapori, ricette e abbinamenti. Pizza Social Lab vuol dire riscoprire il piacere di ritrovarsi intorno a un tavolo per condividere spicchi di pizza ma anche

esperienze di vita: un format che strizza l'occhio al social dining. Tre le tipologie proposte: Le Classiche, Le Creative e Le Ricette della tradizione, con pizze intramontabili come quella al ragù, alla genovese e con il soffritto.

Via Barbagallo 115, Napoli

Tel. 081 7629023

pizzasociallab.it



Panini classici

€ ~~6,90~~

4⁹⁰ €

OFFERTA
NOVITÀ

.italoselection

La selezione
di prodotti gourmet
comodamente
al posto.

Scopri le nuove proposte.



Prova subito i gustosi prodotti preparati
ogni mattina con ingredienti di alta qualità.

SERVIZIO DISPONIBILE NELLE FASCE ORARIE DEI PASTI (12:00-14:00/17:00-20:00) SU TRENI SELEZIONATI.



.italo 

GUSTO LOCALI

MILANO

Berberé si fa in quattro

Ha aperto a Milano la quarta pizzeria Berberé. La proposta è quella a cui siamo abituati: una pizza artigianale di altissima qualità, con ingredienti biologici e con solo lievito madre vivo. Ma una novità questa nuova apertura milanese ce l'ha e non da poco: il nuovo locale ospiterà il primo Mikkeller Bar in Italia, un corner della beer firm danese, ritenuta tra i pionieri della birra artigianale di qualità in tutto il mondo. Corso di Porta Ticinese 1, Milano www.berberepizza.it



NAPOLI

Archivio Storico

Spazi eleganti e un'atmosfera da speakeasy, Archivio Storico, per il New York Times tra i migliori cocktail bar in città, è un omaggio alla Napoli dei Borbone e ai suoi fasti. Qui si possono assaporare drink sempre nuovi, vini quasi introvabili, ma anche assaggiare i piatti della cucina dei "monzù": un omaggio alla tradizione napoletana in chiave contemporanea, con la consulenza dello chef stellato Pasquale Palamaro.

Via Alessandro Scarlatti 30, Napoli
Tel. 081 19321922
www.archiviosstorico.com



ROMA

JACOPA, LA PROPOSTA ROCK DI TRASTEVERE

Sapori decisi e voglia di sperimentare: ecco le armi vincenti della cucina di Jacopo Ricci e Piero Drago

Un contesto elegante, un locale moderno sotto l'Hotel San Francesco, nel cuore di Trastevere, dove a essere proposta è una cucina schietta e creativa. Abbandonate ogni velleità "gourmettara" voi che entrate da Jacopa: quella proposta da Jacopo Ricci e Piero Drago, coppia collaudata che ha già lavorato insieme nelle cucine del Ristorante Il Pagliaccio, è una cucina che parla un linguaggio deciso, con piatti immediati, in cui protagonista assoluta è la materia prima, riconoscibile, rigorosamente stagionale e di quali-

tà, da utilizzare in toto, evitando così ogni spreco. Gli amanti della carne qui troveranno delle vere chicche come l'Oca o le Animelle, ma anche il Raviolo coniglio e olive. La carta dei vini, che comprende etichette naturali, italiane e straniere, spazia dai rossi alle bollicine. Un vero plus del locale è lo splendido Rooftop bar, che riaprirà i battenti alla fine del mese, con un'interessante offerta di cocktail accompagnati da gustosi taglieri.

Via Jacopa de' Settesoli 7, Roma
Tel. 06 5809075
www.jacopa.it



**Il mio piacere
quotidiano!
Caffè Aloia...
bontà e aroma**

Maria Mazza



Official sponsor – stagione 2019-20

Vi aspettiamo nei migliori supermercati www.caffealoia.it info@caffealoia.it  

TATTO

MODA UOMO

Fatti per viaggiare

Capi in tessuti tecnici resistenti alle pieghe e ad asciugatura rapida progettati per i viaggiatori che indossano pezzi dalla forma classica ma dall'anima innovativa

DI VALERIA ONETO

Sartorial Engineering

HERNO

Linea classica per il trench
in tessuto tecnico.
herno.it



Travel Essential

EMPORIO ARMANI

Giacca in nylon matt stretch
pensata per chi viaggia.
armani.com

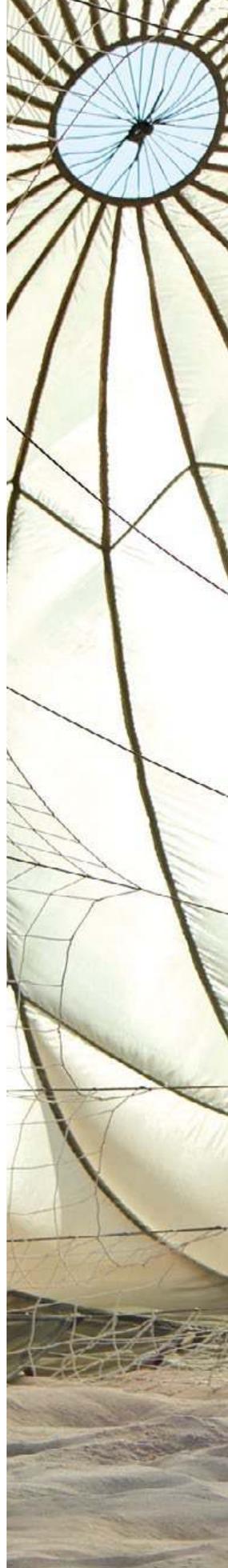
Seventies

MOA

MASTER OF ART

Tennis classica
in pelle bianca
con banda logo
a contrasto.

shop.moaconcept.com





Travel sport Uniform

L.B.M. 1911

Una capsule collection dove il sartoriale incontra l'hi-tech, capi perfetti per viaggiare o per la città.
lubiam.it



Classici

BARTON PERREIRA

Maschili con doppio ponte metallico e montatura in acetato.
bartonperreira.com



Jogging sartoriale

BOGGI MILANO

Pantaloni in tessuto gessato, della capsule dedicata al travel.
boggi.com



A guscio

EASTPAK

Leggerezza e resistenza per il trolley 4 ruote Tranzshell, in EVA e tessuto di alta qualità.
eastpak.com

TATTO MODA UOMO

Capsule collection

Lotto x Primark

Primark Man inaugura la nuova stagione con una straordinaria collaborazione, quella con il marchio italiano di abbigliamento sportivo Lotto. È la prima volta che Primark Man collabora con un marchio di abbigliamento sportivo, il design della collezione è ispirato allo streetwear e definisce il tono della SS20 con una palette colori da urlo e stampe mozzafiato: 24 pezzi tra completi Shell, tute, t-shirt e accessori tutti rigorosamente logati Lotto.

primark.com



LACOSTE FOOTWEAR

HERITAGE AI PIEDI

Una collezione ispirata dagli archivi storici del brand, direttamente dal campo da tennis

Per la prima volta, Lacoste riedita tre dei suoi modelli originali ideati per i campi da tennis e riconosciuti per le loro qualità tecniche. Tratte direttamente dagli archivi, queste sneakers unisex incarnano eleganza sul campo e il riflesso di uno stile e di un'era. Il

modello René rende omaggio alla prima scarpa da tennis creata da René Lacoste nel 1963, il G80 incarna lo spirito degli anni '80 mentre il profilo più futuristico delle V-Ultra ricorda immancabilmente gli inizi degli anni 2000.

lacoste.com

Apri a Roma Termini il primo temporary store

U.S. Polo Assn.

Inaugurato a Roma il primo temporary store monomarca di U.S. Polo Assn., con una superficie espositiva di circa 60 mq e tre vetrine, il negozio si trova all'interno della Stazione Termini e sarà presente da febbraio per i successivi 4 mesi. Scelta strategica visto il passaggio

quotidiano di cui gode l'hub centrale della Capitale. L'apertura di questo store mira a consolidare ulteriormente la visibilità di U.S. Polo Assn. e si colloca nel piano di aperture che proseguirà nel 2020 con l'opening di altri 4 nuovi store a Cipro, Malta, Madrid e Parigi.

uspoloassnglobal.com



masaltos.com

Aumentare la statura di 7 cm

IT'S FROM
EUROPE



Size matters, get 7 cm. / 2.75" Taller today

eAwards



Best eCommerce Brand 2019

PUÒ FINALMENTE ESSERE 7 CM PIÙ ALTO!

Nessuno si accorgerà del suo segreto grazie alle scarpe con rialzo interno

VISITA

www.masaltos.com

Codice sconto



IT1219

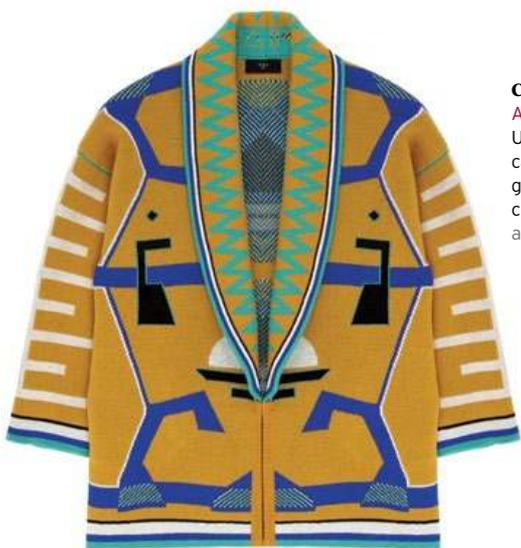


Tel. : (+34) 954 564 292 FERIA 4 e 6.
41003 Siviglia, Spagna. E-mail: info@masaltos.com

That's all folks

Frangie, maglie navajo, gioielli bling bling, texani e pelli decorate: un po' hippie, un po' Mexican touch. Il folk torna più glam che mai tra passato e futuro

DI VALERIA ONETO



Come gli indiani

AVRIL 8790

Un po' giacca un po' cardigan, tanti disegni geometrici e con cintura in vita. avril8790.it



A vita alta

KOCCA

Taglio maschile per i pantaloni bianchi a sigaretta. kocca.it

Hippie style

CAMPOMAGGI

Postina in cuoio lavorato, effetto used, con borchie applicate. campomaggi.com





Un tocco etnico

MOTIVI

Volumi morbidi,
maglioni handmade
lamé e accessori
in cuoio con frange.
motivi.com



Extra large

TOM FORD

Ricordano gli anni '70
i maxi occhiali in acetato
dalle lenti chiarissime.
tomford.com



Good vibes

KIDULT

Il messaggio è chiaro per
il nuovo braccialeto
morbido con charms.
discoverkidult.com



Fringes

OVYÈ

Texani in pelle scamosciata
con frange sul lato.
ovye.it

TATTO MODA DONNA



HERE BY AW LAB

AW LAB: IL SUO PRIMO NEGOZIO IN ROSA

Arriva a Milano il primo Only Women Hub, esclusivo store di sportswear dedicato al mondo femminile

Uno spazio, disposto su due piani di 160 mq, pensato esclusivamente per le donne, dove le clienti possono creare, inventare, condividere e scoprire insieme nuovi trend. Nasce con questa precisa mission Here, l'esclusivo store di sport style dedicato totalmente al mondo femminile. Un inedito "Only Women Hub" pronto a rivoluzionare la sport industry. Un luogo di creatività, interazione, discussione e approfondimento, un progetto

estremamente attuale che ha l'ambizione di ospitare le collezioni più esclusive, le limited edition, gli special make-up dei principali brand internazionali di sneaker, street apparel e lifestyle, mettendoli a disposizione delle sue clienti. Tutti i brand partners presenteranno attività come talk, workshop, shooting fotografici, contest, incontri con personaggi della scena artistica italiana e tutto ciò che le stesse clienti proporranno. aw-lab.com

Sostenibile e genderless

M Missoni e Save the Duck

Una capsule limitata di due capospalla sostenibili e genderless: un piumino color block e una giacca a vento stampata check proveniente dall'archivio Missoni degli anni '90. savetheduck.it e m-missoni.com

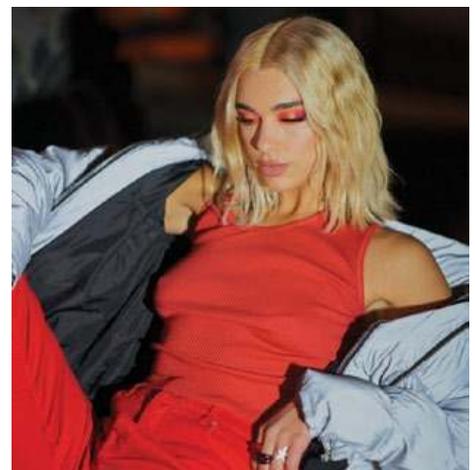


Collezione speciale

Dua Lipa X Pepe Jeans London

In occasione del lancio del video del suo nuovo singolo Physical, la cantante indossa i jeans colorati più cool della sua collezione estiva per il brand.

pepejeans.com



TATTO MODA BIMBI



INGLESINA

PER CHI AMA LA VITA ALL'ARIA APERTA

Aptica XT: il nuovo System Quattro "All Terrain" con Adaptive Cruise per passeggiare ovunque

Grandi novità in casa Inglesina, che ha appena lanciato sul mercato Aptica XT, il passeggino che si adatta dinamicamente a tutti i tipi di terreno e al crescente peso del bambino, garantendo sempre il massimo benessere e una guida agile e fluida anche nelle condizioni più estreme. Grandi ruote che permettono di affrontare tutti i terreni e superare ogni

ostacolo con facilità, pneumatici in gomma a doppio strato che riducono le vibrazioni e le sollecitazioni trasmesse al bambino e all'impugnatura dalle asperità del terreno e un sistema brevettato di regolazione delle sospensioni indipendenti su ogni ruota, per un comfort ottimale al bambino in ogni fase della sua crescita.

inglesina.it



Ispirazione vela

ORIGINAL MARINES

Giubbino antivento in tessuto tecnico con zip e tasche.
originalmarines.com



Stripes

MARNI KIDS

Un classico la t-shirt a manica lunga in cotone a righe.
marni.com

All'avventura

PRIMIGI E MICHELIN

Della collezione PMG #Black Lab Running 4X4 le sneaker con suola Michelin.
michelin-lifestyle.com



Tanto colore

GIOSEPPO

Mini sneakers in pelle con strap e inserti animalier.
gioseppe.com



Effetto sole

IDO

Mini giubbino in denim giacca con fiocchi sulle tasche.
ido.it



Love capsule

PHILOSOPHY KIDS

T-shirt in cotone con stampa logo sul davanti.
philosophyofficial.com

I.P. SOGNI D'ORO CON TREATWELL: IL RITUALE DEL SONNO È LA NUOVA FRONTIERA DELLA BELLEZZA

Il sonno come trattamento di bellezza.
Quando l'invecchiamento cutaneo si previene dormendo



La Bella Addormentata aveva capito tutto. Dormire fa bene ed è anche di tendenza. Parola di Treatwell, il più grande portale in Europa per la prenotazione di trattamenti di bellezza e benessere. Il famoso sonno di bellezza è tutt'altro che un'inverosimile leggenda metropolitana, ma una verità scientifica. La qualità del riposo influisce infatti sull'aspetto della pelle al risveglio: se alle cellule viene a mancare il tempo necessario per rigenerarsi, si crea uno squilibrio nei livelli di umidità dell'epidermide. Il cambiamento del pH cutaneo si ma-

nifesta con la comparsa di occhiaie, borse sotto gli occhi e, per non farci mancare proprio nulla, infiammazioni e rossori localizzati. Poco importa se chi dorme non piglia pesci, quanto meno invecchia meglio.

Cosa succede di notte

Durante la notte, la pelle attiva i naturali meccanismi di riparazione e rigenerazione cellulari: il culmine di questa attività viene raggiunto tra le 23 e le 4 del mattino. Si attiva, inoltre, un naturale processo di esfoliazione che favorisce il rinnovamento cutaneo e il ripristino della barriera protettiva. Le care vecchie otto ore di sonno diven-

tano quindi indispensabili per avere una pelle distesa e luminosa. Chi dorme meno di 5 ore a notte, tende invece a mostrare più precocemente i segni dell'invecchiamento cutaneo: rughe sottili, pigmentazione irregolare e una ridotta elasticità della pelle. Al contrario, chi gode di un sonno di qualità ha una pelle in grado di riprendersi più velocemente dall'effetto nocivo dei fattori di stress, come sole o inquinamento ambientale.

Cosa puoi fare tu

- Evita caffeina e attività sportive nelle ore serali
- Cena almeno tre ore prima di anda-



re a dormire

- Vai a letto prima delle 23
- Dormi in una stanza buia e non troppo calda
- Riduci l'esposizione alla luce blu dei dispositivi elettronici
- Usa una federa di seta a beneficio di pelle e capelli

Cosa può fare Treatwell

Hai mai sentito parlare di **"Rituale del Sonno"**? Questo innovativo massaggio induce un rilassamento profondo, agendo su tre dei nostri sensi: tatto, olfatto e udito. La sinergia tra manualità avvolgenti, oli essenziali e suoni rilassanti favorisce la distensione e il sonno,

portando mente e corpo ad uno stato di quiete e totale relax. Anche un semplice massaggio rilassante è indicato per chi si sente stressato o ha difficoltà a prendere sonno, perché abbassa la soglia di allerta e rallenta il fluire dei pensieri. È un valido alleato non soltanto per il corpo, ma anche per il viso. Sulle tempie contribuisce ad alleviare lo stress, mentre sul resto del volto migliora la microcircolazione e contrasta le rughe d'espressione. L'effetto di una pelle levigata, tonica e fresca è immediato.

Solo per i lettori di .Italo

Vorresti provare i benefici distensivi di un trattamento viso o corpo? Allora

non ti resta che provare Treatwell. C'è uno sconto speciale solo per i lettori di .Italo che non hanno mai utilizzato la piattaforma beauty. Basta scaricare l'app Treatwell, scegliere il trattamento e aggiungere il codice BUONANOTTE al momento del checkout per avere uno sconto del 20% sul tuo prossimo trattamento di bellezza.

 [treatwellit](https://www.instagram.com/treatwellit)
 [treatwellit](https://www.facebook.com/treatwellit)
 [treatwell.it](https://www.treatwell.it)

T&Cs: L'offerta è valida fino al 30/04/2020 per la prenotazione del tuo primo trattamento di bellezza sull'app di Treatwell.

OLFATTO

FIALE E AMPOLLE

Bellezza da alchimista

Una fiala per un effetto lifting immediato, due gocce nel fondotinta per arricchire la texture, nella crema per potenziare l'efficacia. Goccia a goccia, la beauty routine diventa sempre più mirata

DI MARZIA CICCOLA

L

a bellezza? È sempre più una questione di alchimia. Non per trasformare i metalli in oro, come nel Medioevo, ma solo per arricchire la beauty routine quotidiana di ognuno, donna o uomo che sia. Intervengono oggi pozioni magiche in fialette o in ampolle dall'aspetto farmaceutico, che contengono solo un prezioso elemento, da aggiungere al proprio trattamento quotidiano o per un effetto "flash" da utilizzare da solo per un periodo limitato di tempo.

Formule efficaci per risultati immediati. Andrew McDougall della società di tendenze Mintel ha affermato che «la tendenza che diventerà sempre più frequente in futuro è quella di aggiungere,

SVR
AMPOLLE A, B, C
A per liftare, B3 per rimpolpare la pelle sottile e secca, C per illuminare l'incarnato stanco. In 7 giorni (36 euro l'una).
laboratoires-svr.it





Susanne Kaufmann

POLLUTION SKIN DEFENCE

15 giorni per proteggere la pelle dalle aggressioni e rinnovarla in profondità (265 euro).
susannekaufmann.com



Collistar

FIALE ULTRALIFTANTI

Effetto istantaneo per viso, collo e décolleté. Potenziate con Lift HD Complex per un rimedio SOS (36 euro).
collistar.it

**Lierac
CICA-FILLER**

Siero trattamento urto antirughe in fiale flessibili, dalla texture gel-fluido. Per cicli di 30 giorni (3 fiale 59 euro).
lierac.it



OLFATTO FIALE E AMPOLLE



Elizabeth Arden VITAMIN C CERAMIDE CAPSULES RADIANCE RENEWAL SERUM

Ceramidi e Vitamina C si uniscono in un'innovativa formula dalle proprietà illuminanti che protegge la pelle dall'invecchiamento precoce, donando all'incarnato radiosità (30 cps 54 euro - 60 cps 100 euro).
elizabetharden.it



Grown Alchemist INSTANT SMOOTHING SERUM

Effetto liftante immediato. Un booster antietà, che previene la formazione di rughe e linee sottili (25 ml 80 euro).
grownalchemist.com

a partire da una base cosmetica da potenziare, dei booster che cambiano in funzione del bisogno specifico, del clima o dell'occasione».

Ognuno quindi si troverà a scegliere tra molteplici soluzioni mirate, a seconda che desideri un incarnato più luminoso o meno stanco, una pelle rimpolpata, un viso senza rughe ecc.

La cosmesi diventa di precisione, puntando a eliminare il singolo inestetismo. Le formule infatti sono super concentrate e comprendono attivi a base di collagene, elastina, ceramidi, acido ialuronico, ma anche sbiancanti, illuminanti, ad azione detox o anti acne.

Per la loro concentrazione si utilizzano per periodi di tempo abbastanza limitati, di 10-15 giorni consecutivi, ideali nel cambio stagione o in particolari periodi di stress e stanchezza.

L'indicazione è di stenderli prima del trattamento abituale ma anche di miscelarli alla crema viso quotidiana o al siero che ne aumentano la capacità di veicolazione all'interno della pelle.

In più le formule si possono mixare tra loro, per esempio aggiungendo qualche goccia di concentrato liftante al fondotinta per un effetto alta definizione, oppure la vitamina C illuminante alla crema idratante per un risultato "wow".

I piccoli formati poi sono ancora più apprezzati, il rischio di contaminazione è minore, l'esposizione all'aria o alle dita possono inquinare e rendere la formula più instabile, e sono comodi da portare con sé, in numero contato, per il weekend fuori porta.

Ogni goccia è uno spunto di bellezza insomma, e grazie alle texture leggermente oleose o acquose che creano un

Apot.Care

VITAMINA B3 - COQ10 E RESVERATROLO

Per rivitalizzare la pelle soprattutto contro freddo e inquinamento sono 3 sieri puri concentrati. Vitamina B3 antirossore, combatte le macchie scure; Coenzima Q10 rivitalizzante anti età; Resveratrolo antiossidante (10 ml - 29 euro l'una).
aquacosmetics.com



ISDIN

ISDINCEUTICS INSTANT FLASH

Fiale dagli ingredienti innovativi per un effetto lifting immediato che dura fino a 8 ore.
isdin.com



film invisibile che penetra nella pelle istantaneamente, sono particolarmente gradite anche dagli uomini.

Le formulazioni sono tra le più varie. Capostipiti sono le famose Ceramide Capsules lanciate da Elizabeth Arden nel 1990, una formula unica con ceramidi identiche a quelle naturalmente presenti nella pelle, per la prima volta in formato monodose.

Ma negli ultimi tempi sono state le fiale a farla da padrone, perché monouso e limitate nel numero a quelle che servono per un ciclo di trattamento.

In alternativa piccole ampolle con beccuccio dosatore. Proprio come quelle utilizzate dagli alchimisti. Una goccia di anti età, due di vitamina B, due di collagene, una fiala di vitamina C et voilà, il gioco è fatto. La bellezza è servita... in monodose.



DermoLab SIERO BOOSTER

Tre trattamenti viso multi-azione specifici per diverse esigenze: idratazione, energia, volume e tonicità, anti età (17 euro ognuno).
dermolab.it



Korff COLLAGEN REGIMEN

Fiale tonificanti per migliorare tono, idratazione ed elasticità della pelle del viso (7 fiale 21 euro - 28 fiale 79 euro).
korff.it

OLFATTO BEAUTY LUI



AHAVA

ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

Dal Mar Morto una crema-gel anti età per la pelle maschile

Una cura specifica per il contorno occhi degli uomini progettata per combattere i segni dell'invecchiamento e della stanchezza. Contrasta in un solo gesto i principali inestetismi ai quali è soggetta questa parte del viso: gonfiore, occhiaie, secchezza e linee sottili. La fresca texture in crema-gel fornisce una sensazione di freschezza immediata, lasciando il contorno occhi liscio, lu-

minoso e dall'aspetto più giovane e riposato. Basta applicarne una piccola quantità nell'area periorbitale, mattina e sera, sulla pelle pulita e massaggiare fino a completo assorbimento. Come tutti i prodotti firmati Ahava, unica azienda cosmetica situata nella regione del Mar Morto, la sua formulazione si avvale degli ingredienti di questa zona del mondo (32,50 euro). luxurylabcosmetics.it



I nuovi vestiti di Barber Mind

La linea per il grooming maschile si rifà il look

Un nuovo packaging ma la stessa cura per i prodotti barba, capelli, rasatura e fragranze di Barber Mind, il marchio creato da Hiroshi Vitanza, in arte Hiro, noto da vent'anni nel mondo della barberia. Tutti i prodotti sono stati pensati per non essere aggressivi sulla cute e sul cuoio capelluto, sfruttando le proprietà e le fragranze degli oli essenziali utilizzati.

barbermind.it

Ferragamo alla stazione Centrale

Tutte le fragranze del brand in un pop-up store

Ha inaugurato a metà febbraio, ma vive per un mese, sette giorni su sette, un nuovo store temporaneo di 20 mq al piano dei binari della stazione Centrale di Milano. Qui tutti i viaggiatori in transito possono avere a disposizione le fragranze del brand da uomo e da donna, compreso il nuovissimo maschile Ferragamo e le diverse linee della collezione femminile Signorina.

ferragamo.com



OLFATTO BEAUTY LEI

**Lazartigue per i capelli**

A base di ingredienti botanici

Arriva in Italia il marchio di haircare botanico e vegan francese, creato dal celebre coiffeur Jean-François Lazartigue. Prodotto icona è l'huile des Rêves, il primo olio secco botanico per capelli senza siliconi e senza oli minerali, che nutre, dona brillantezza e disciplina il capello. Ma vi innamorerete anche di tutti gli altri prodotti. In farmacia. it.lazartigue.com

**Limited edition per Glimmed-girls**

Prodotti vegani per le ragazze di oggi

Il giovane fashion brand Glimmed, sinonimo di una moda ironica, giovane, ma curata nei dettagli e nel design, strizza l'occhio al mondo della bellezza e firma il beauty kit in edizione limitata di HelloBody, il brand di skincare cruelty-free e attento all'ambiente. L'Hello Boobs beauty set contiene 4 prodotti per la beauty routine: la mousse detergente, maschera opacizzante, pennello applicatore e crema da giorno. Tutte al delizioso profumo di cocco (99,99 euro). Solo su hellowbody.it

PROMISE BY JENNIFER LOPEZ

IL PROFUMO DI JLO ARRIVA IN ITALIA

Dedicata alle donne, una fragranza che è un invito a rimanere se stesse



Cantante, attrice, icona fashion, madre e imprenditrice. Jennifer Lopez è tutto questo. L'abbiamo vista poco tempo fa sul palco del Super Bowl di Miami esibirsi indossando fantastici abiti Versace, mentre ora possiamo goderci la sua nuova fragranza appena arrivata sul mercato italiano. Promise by Jennifer Lopez è un profumo deciso, con note di fondo legnose e speziate che conferiscono carattere alla fragranza. L'ambra è magnetica, quasi ipnotica, seducente. Il

sandalo dona struttura al profumo e va ad agire sulla parte destra del cervello stimolandone creatività e intuizione. Il legno di Cashmere infine, conferisce una dolcezza sensuale, calore, ricchezza ed eleganza. Il cuore è un trionfo di fiori e femminilità. Iris, gelsomino e caprifoglio inebriano con la loro grazia e sensualità. Chiudono le più volatili note frizzanti di mandarino, un pizzico di pepatura delle bacche di rosa e la dolcezza della pera Nashi (50 ml 39 euro).



Mart
Museo di arte
moderna e contemporanea
di Trento e Rovereto

43, Corso Bettini
I - 38068 Rovereto (Tn)
Tel. +39 0464 438 887

Info e prenotazioni:
800 397760
info@mart.tn.it

Il Mart è sostenuto da



mart.tn.it



MART PAESAGGIO CONTEMPORANEO

L'ESPERIENZA DELL'ARTE
NEL CUORE DEL TRENTINO

.italo

I PIACERI DEL VIAGGIO



ITALO E FERRARA FILM FESTIVAL INSIEME PER LA SOSTENIBILITÀ

PER CHI VIAGGIA CON ITALO, BIGLIETTI DELLA RASSEGNA SCONTATI DEL 20%

108

News

Italo e Ferrara Film Festival

110

Il programma

Italo Più sta per terminare!

112

Gli ambienti

Il piacere di viaggiare con Italo

114

Il network

Tutti i collegamenti di Italo

116

Il portale ItaloLive

Intrattenimento gratuito a bordo

118

Italo social network

Segui i nostri profili e scopri tutte le novità

Con Italo a Ferrara: mostre e appuntamenti da non perdere

La quinta edizione del Ferrara Film Festival, il Ferrara Jazz e l'arte di De Nittis: ingressi ridotti per i viaggiatori Italo

La 5a edizione del Ferrara Film Festival, in programma dal 28 marzo al 5 aprile 2020, è un evento prestigioso e dal respiro internazionale dedicato al grande cinema. È uno dei festival cinematografici in più rapida crescita al mondo, organizzato a Ferrara, città patrimonio dell'UNESCO, uno dei luoghi più romantici e affascinanti dell'Emilia Romagna, in cui enogastronomia, storia, arte e natura si intrecciano in una splendida cornice rinascimentale per sorprendere i viaggiatori del gusto e gli appassionati di cinema.

La collaborazione fra Italo e il Ferrara Film Festival è una delle più importanti novità di questa quinta edizione ed è nata prima di tutto grazie ad una missione comune: la sostenibilità ambientale e la salvaguardia del pianeta Terra. È stata infatti creata ad hoc dagli organizzatori del festival e chiamata "FFF Earth", una categoria di film sul tema dell'Ambiente, sostenuta da Italo.

«Sono particolarmente fiero di questa nuova e importante collaborazione con Italo - dichiara il Direttore del Festival Maximilian Law - anche perché entrambe le nostre realtà sono nate dal settore privato e nel tempo si sono fatte valere nel contesto nazionale. Per quanto si tratta di due settori apparentemente molto diversi, in realtà siamo molto più simili di quello che sembra».

Il Ferrara Film Festival è nato nel 2016 come un ponte culturale ed economico tra gli Stati Uniti e Italia, diventando il primo festival di Cinema su territorio italiano organizzato



direttamente da Los Angeles, dove è ubicata la sua sede artistica, con fondi interamente privati. Questa caratteristica, dettata dall'esperienza imprenditoriale hollywoodiana degli organizzatori, rende questo evento innovativo e unico nel suo genere. Tuttavia, con quattro edizioni alle spalle, il festival si sta trasformando sempre di più in un evento globale, con un occhio di riguardo verso tutte le cinematografie del mondo e un punto di riferimento nel Nord Italia. I protagonisti del Ferrara Film Festival saranno: una grande première internazionale di apertura festival, 38 film selezionati "In Concorso" suddivisi in lungometraggi e

cortometraggi in diverse categorie, la cerimonia di premiazione "Golden Dragon Awards" e numerosi eventi che animeranno le vie della città estense. Non mancheranno ospiti d'eccezione come attori italiani e internazionali, produttori e registi dei film in concorso, stampa e critici cinematografici. I viaggiatori di Italo avranno inoltre uno sconto del 20% sui biglietti del Ferrara Film Festival. Per maggiori informazioni si prega di visitare www.ferrarafilmfestival.com. Ma le attività culturali in collaborazione con Italo a Ferrara non finiscono qui: Italo infatti accompagna i suoi viaggiatori alla mostra "De Nittis e la rivoluzione dello sguardo", allestita



Alla pagina accanto, un momento della scorsa edizione del Ferrara Film Festival.

Jamie Saft, a lato, è uno degli ospiti del Ferrara Jazz, in programma fino a maggio.

A Ferrara è in programma anche una mostra dedicata a De Nittis, in basso.



a Ferrara a Palazzo dei Diamanti. I passeggeri Italo hanno la possibilità di ammirare le opere esposte entrando a prezzo ridotto [1].

L'esposizione, visitabile fino al 13 aprile 2020, pone l'accento sull'originalità e sulla carica innovativa della parabola creativa dell'artista.

Il lavoro di De Nittis è il frutto dell'innovazione e della sua capacità di guardare la realtà come pochi altri, riuscendo a tradurla con immediatezza sulla tela attraverso inquadrature audaci, tagli improvvisi, prospettive sorprendenti affiancate a una sapiente resa della luce e delle atmosfere. Da non perdere inoltre il Ferrara In Jazz che anche questa stagione

offre ai viaggiatori di Italo dei prezzi agevolati: basterà mostrare il biglietto Italo per godersi grandi concerti [2]. Una collaborazione all'insegna della buona musica: come sempre, diversi gli artisti di richiamo nazionale ed internazionale si esibiranno a Ferrara nella suggestiva cornice del Torrione San Giovanni (sede del Jazz Club Ferrara), bastione rinascimentale e gioiello delle antiche mura estensi tutelato dall'UNESCO che si presta perfettamente a simili eventi. Fino a maggio 2020 saranno diversi gli artisti e i gruppi che calcheranno questo prestigioso palcoscenico, per citarne solamente alcuni: Andy Sugg & Arun Luthra Quintet, Paolo Benedettini

Trio, Dave Liebman-Richie Beirach Duo, Don Karate, Marco Bardoscia Trio e molti altri. Italo è orgoglioso di sostenere le iniziative culturali nella città di Ferrara, che richiama turisti e appassionati da ogni parte del mondo.

[1] Ingresso riservato ai viaggiatori aventi biglietto Italo con destinazione/partenza Ferrara con data di viaggio antecedente/posteriore al massimo 2 giorni la data di visita della mostra.

[2] Tutti i possessori di un biglietto Italo con destinazione/partenza Ferrara e data di viaggio antecedente o successiva di massimo 7 giorni rispetto alla data dell'evento, esibendo il titolo di viaggio potranno assistere a prezzo ridotto ai concerti a pagamento.

Il Programma Italo Più sta per terminare!

Hai tempo fino al 16 marzo per accumulare punti e fino al 31 per richiedere i premi



Il Programma Italo Più è in scadenza. Hai tempo fino al 16 marzo 2020 per accumulare punti Italo Più e fino al 31 marzo 2020 per spendere i tuoi punti per richiedere i biglietti premio! Puoi richiedere un biglietto gratuito dopo solo 5 viaggi effettuati in ambiente Prima o Club* e dopo solo 7 viaggi effettuati in Smart e Comfort**.

Infatti, ti bastano 1.800 punti per richiedere un biglietto premio per una tratta breve in Smart e solo 3.600 per una tratta lunga. Ti ricordiamo che puoi usare i tuoi biglietti premio anche per viaggi successivi al 31.03.2020, entro le date di viaggio disponibili al momento dell'acquisto del biglietto.

Se non sei ancora iscritto, registrati ad Italo Più per scoprire le novità in arrivo. Scopri tutti i dettagli su italotreno.it!

* acquistando 5 biglietti in Flex, sulla medesima tipologia di Tratta (Tratte Brevi o Tratte Lunghe).

** acquistando 7 biglietti in Flex, sulla medesima tipologia di Tratta (Tratte Brevi o Tratte Lunghe).

ITALO SELECTION: la selezione di prodotti gourmet attenta ai gusti dei viaggiatori

Il servizio di bordo Italo Selection si arricchisce di novità. Nuovi gli ingredienti e i panini che ti aspettano a bordo!

L'offerta di bordo si arricchisce di nuove proposte per soddisfare i palati più esigenti. Oltre alle referenze conosciute, il **Nudo e Crudo**, i **Fagottini Vegetariani**, al **Prosciutto** e al **Triangolo** ai semi e ai cereali, per rendere ancora più ricca e variegata la scelta a bordo, vengono introdotti **nuovi ingredienti**, come per l'**Emiliano** e le **Piadine Leggere**, e tre nuovi **Panini Classici**.

Tre nuovi panini, dai sapori tradizionali ma sempre attuali, che esaudiranno i desideri dei più esigenti: il **Pane e Salame (€4,90)**, il **Panino Bresaola (€6,90)** e il **Pollo**



Grill(€5,90) francesina con pollo grigliato accompagnato da lattughino, senape e maionese.

New entry molto attesa: è la nostra proposta **gluten**

free: biscotto al cocco bagnato nel cioccolato, al prezzo di lancio di **€2,50**.

Il servizio di bordo permette al passeggero, seduto in ambiente Prima, Comfort e Smart, di scegliere e poi gustare comodamente al posto il menù preferito! Al panino può accompagnare, con l'aggiunta di 1€, 2€ e 3€, rispettivamente Acqua, Pepsi Cola o **Birra** in bottiglia Inchnusa.

Per chi ha voglia di stuzzicare, l'**Aperitivo** a bordo fa al caso suo: patatine o arachidi con Crodino, Pepsi, Birra o Prosecco. Il servizio è attivo su treni selezionati che circolano nelle fasce orarie dei pasti (12:00-14:00/17:00-0:00). La lista treni aggiornata è consultabile sul sito **italotreno.it**.

Aperitivo

A SOLI
€ 3,90



- Prosecco - *Cielo* 20cl
- Birra - *Inchnusa* 33cl
- Analcolico - *Crodino* 10cl
- Pepsi - 33cl

con arachidi
o patatine a scelta

UN VIAGGIO PRATICO

Viaggiare Smart significa economicità e praticità, senza nulla togliere al comfort

FOCUS SMART LA MASSIMA PRATICITÀ E LA MASSIMA CONVENIENZA

Scegliere l'ambiente Smart significa viaggiare senza rinunciare alle comodità accedendo alle migliori offerte di **.Italo**.

- Ampia disponibilità di posti nelle carrozze dedicate all'ambiente Smart
- Carrozze con il maggior numero di poltrone a corriere per una maggiore privacy.
- Poltrone reclinabili in pelle, poggiatesta, prese elettriche, porta USB* individuali e tavolini indipendenti.

- Wi-Fi gratuito.
- Nuova illuminazione LED* su tutto l'ambiente.
- Area snack disponibile, con distributori automatici per bevande calde e fredde e snack.
- Accesso gratuito al portale Italo Live per godersi tanti contenuti multimediali.
- Speciale carrozza Cinema** dotata di 8 schermi da 19 pollici situata in testa o coda del treno per evitare al minimo il passaggio.

* Porte USB presenti sui treni EVO.

** Carrozza cinema presente nei treni AGV.



ITALO FRIENDS!

Viaggiare con gli AMICI ora è semplice!

Scopri la nuova tariffa che ti permette di viaggiare con il -40% e -50% di sconto



Se viaggi in gruppo, da un minimo di 2 ad un massimo di 4 persone, accedere allo sconto è facile.

- Acquista un biglietto con tariffa **Flex**
- Scegli L'offerta **ITALO FRIENDS***
- Per viaggi durante la settimana** (ad eccezione del sabato) in ambiente **Smart**, avrai diritto al **-40% di sconto**
- Per viaggi di sabato**, in ambiente **Prima, Comfort e Smart**, avrai diritto al **-50% di sconto**

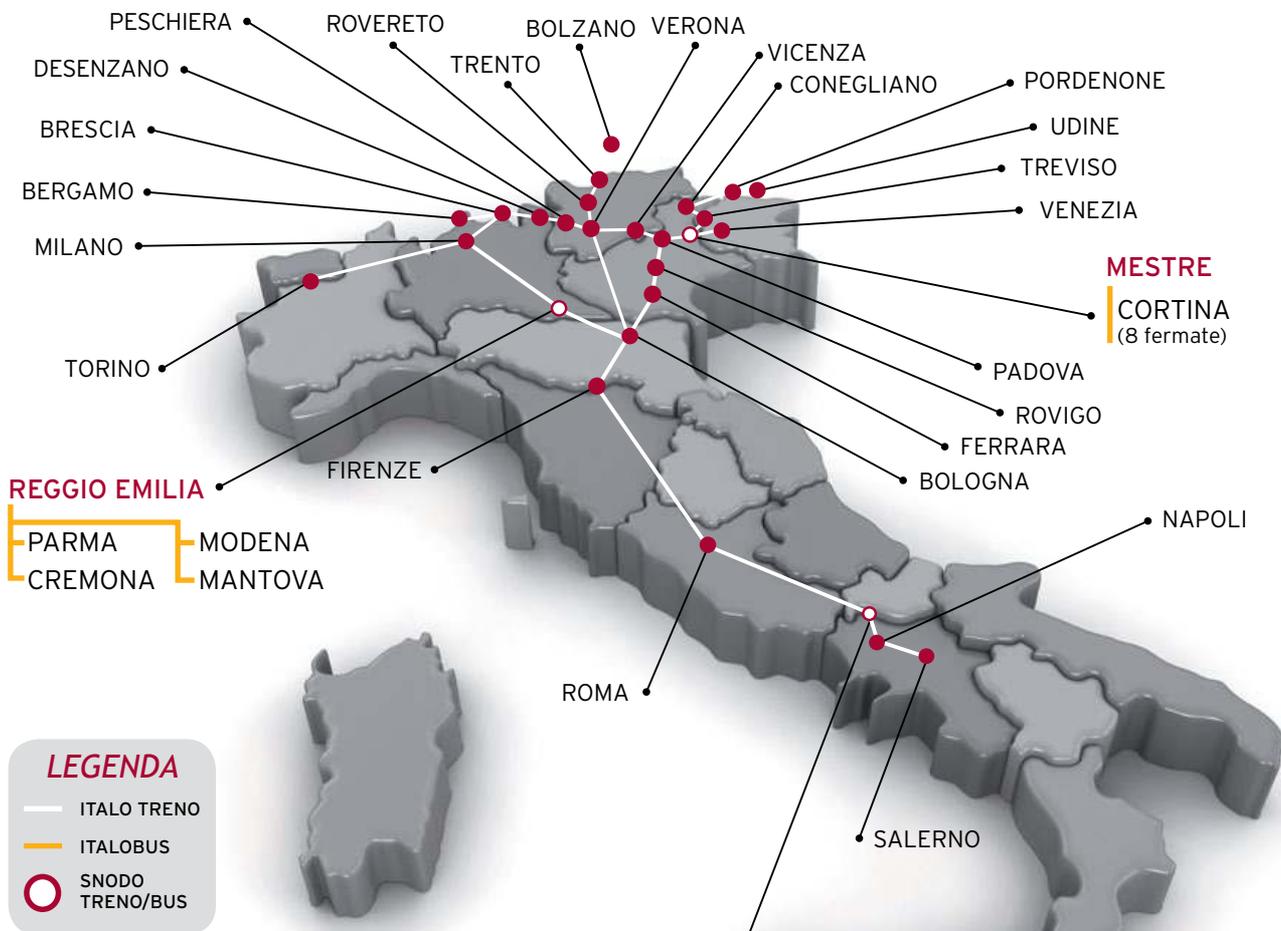
Scopri tutte le nostre offerte e promozioni sul sito [italotreno.it](https://www.italotreno.it)

* Offerta soggetta a disponibilità, non modificabile né rimborsabile. Acquistabile tramite tutti i canali tranne il Personale di Bordo. Consulta il contratto di trasporto sul sito [italotreno.it](https://www.italotreno.it)

** Acquistabile fino a 2 giorni prima dalla partenza, per viaggi effettuati di sabato, e a 3 giorni prima dalla partenza per viaggi effettuati durante la settimana.

Treni più bus: tutta la rete di Italo

Tante città collegate attraverso il network da Nord a Sud grazie anche ai nuovi Italo EVO che sfrecciano lungo le principali linee ferroviarie dell'intera penisola



IL NOSTRO NETWORK

TORINO	VENEZIA	BERGAMO	BOLZANO	VENEZIA	UDINE
MILANO	MESTRE	BRESCIA	TRENTO	MESTRE	PORDENONE
R. EMILIA	PADOVA	VERONA	ROVERETO	PADOVA	CONEGLIANO
BOLOGNA	ROVIGO	BOLOGNA	VERONA	VICENZA	TREVI
FIRENZE	FERRARA	FIRENZE	BOLOGNA	VERONA	MESTRE
ROMA	BOLOGNA	ROMA	FIRENZE	PESCHIERA	PADOVA
NAPOLI	FIRENZE		ROMA	DESENZANO	FERRARA
SALERNO	ROMA			BRESCIA	BOLOGNA
	NAPOLI			MILANO	FIRENZE
					ROMA

64 collegamenti al giorno fra Roma e Milano di cui 32 treni no stop

26 servizi al giorno tra Torino e Milano

95 collegamenti quotidiani con la Capitale

4 collegamenti ItaloBus al giorno con la città di Cosenza

Viaggia senza pensieri con Italo Go

In collaborazione con partner specializzati, le soluzioni per agevolare il proprio soggiorno

Italo lancia Italo Go, un catalogo di servizi ideati per agevolare gli spostamenti e i soggiorni di chi viaggia. Coloro che scelgono Italo hanno la possibilità di completare il proprio viaggio prenotando i seguenti servizi, offerti in collaborazione con partner specializzati: hotel con **Booking.com**, noleggio auto con **Hertz**, trasferimenti aeroportuali con **Autostradale**, taxi con **appTaxi**, parcheggi e car valet con **Parkvia** e **We Arena**, deposito bagagli con **BagBnb**, trasferimenti marittimi con **Snav** e **Travelmar** e ancora tour ed eventi con **GetYourGuide** e **Ticketmaster**.

Booking.com

Scegli Booking.com per i tuoi soggiorni in Italia e in tutto il mondo. Puoi usufruire di sconti fino al 50% e accumulare punti Italo Più da utilizzare come preferisci. Prenota tramite il sito italotreno.it, sezione hotel **ItaloGo**

GET YOUR GUIDE

Prenota on-line il tuo biglietto ai musei Vaticani o agli Uffici e vivi un'esperienza indimenticabile al miglior prezzo garantito! **Puoi scegliere tra una selezione di tour e attività e se la trovi a un costo inferiore GetYourGuide ti rimborserà la differenza!**

SNAV

COLLEGAMENTI MARITTIMI

Parti con SNAV e sei subito in vacanza nelle più belle mete del Mediterraneo: Croazia, Isole Eolie, Ponza, Ventotene, Ischia e Procida! Per te 20% di sconto. Info e dettagli sul sito italotreno.it, sezione nave **ItaloGo**

ParkVia

Inserisci la stazione, metti a confronto i servizi, i prezzi e le recensioni, seleziona il parcheggio che fa per te risparmiando tempo e denaro. Prenotando in anticipo con ParkVia, **potrai risparmiare fino al 60%!**

Hertz

Fino al 10% di sconto sul noleggio effettuato in Italia e all'estero, oltre a 3 punti Italo Più per ogni Euro speso. Prenota tramite il sito italotreno.it, sezione autonoleggio **ItaloGo**

BAGBNB

the first luggage storage network

Basta portare in giro per la città i bagagli pesanti. Scegli il deposito più vicino con BAGBNB, la prima community di deposito bagagli in Italia: il servizio è economico, sicuro e distribuito su tutto il territorio.

mimoto

esharing

Registrati a MiMoto, il primo servizio di scooter sharing elettrico made in Italy, e approfitta dello sconto dedicato! Inserisci il codice "mitalo" e ricevi 20 minuti di corsa in omaggio! **Per te oltre 400 scooter elettrici tra Milano e Torino sempre disponibili!**

Airport Bus EXPRESS

Grazie alla partnership con la società Autostradale, **i viaggiatori di Italo potranno prenotare il proprio trasferimento semplicemente con un click** utilizzando il servizio Airport Bus Express, disponibile dalla stazione di Milano Centrale verso gli aeroporti di Milano e dalla stazione di Firenze Santa Maria Novella verso l'aeroporto di Pisa.

ticketmaster

Grazie alla partnership con Ticketmaster i viaggiatori di Italo potranno prenotare concerti, spettacoli teatrali, festival e tanto altro inserendo semplicemente il codice ITALO per usufruire di condizioni agevolate.

Prenotare i servizi di **Italo Go** è facilissimo: dopo aver effettuato l'acquisto del biglietto, nella pagina "Conferma Acquisto" è presente l'area dedicata a **Italo Go**, cliccando sul servizio desiderato si viene indirizzati automaticamente sul sito del Partner per poter finalizzare la prenotazione. In questo modo **Italo** mette a disposizione un ventaglio di servizi per garantire ai suoi viaggiatori un'esperienza di viaggio completa e soddisfacente.

Il nuovo portale ItaloLive è ricco di novità

Con l'intrattenimento gratuito di bordo il viaggio non sarà più lo stesso



Cinema

I migliori film italiani e stranieri



Edicola & Ebook

Le maggiori testate, riviste e i libri digitali



Serie tv

Le più amate del momento



Musica

Le hits di ieri e di oggi con le migliori radio italiane



Videotutorial

Impresa e digitale



Live news

Aggiornamenti quotidiani



Lezioni d'inglese

Con John Peter Sloan



Giochi

3 nuovi giochi firmati Originale Dal Negro



Gift Box

Le offerte dei nostri partner

LA PROPOSTA DEL MESE: LA NUOVA SEZIONE GIFT BOX Le migliori offerte della rete a portata di click!

Scopri come accedere ai servizi dei nostri partner a prezzi super scontati!

È semplice

- Accedi alla sezione **Gift Box** dal menù del portale
- **Scegli** l'offerta che ti interessa
- Inserisci il tuo **indirizzo e-mail**
- Ricevi il **voucher sconto**
- **Acquista** sul sito del partner



Il cinema a bordo di Italo, lo spettacolo è assicurato!

Goditi il viaggio a bordo di Italo in compagnia di un buon film! Animazione, thriller, azione, commedia: ce n'è per tutti i gusti e godetevi lo spettacolo!

La versione di Barney



Arrivato alla fine dei propri giorni, Barney Panofsky guarda al passato, incominciando dalla relazione con Clara, per passare al ritorno a Montreal e ai due matrimoni successivi. Un'unica costante ha reso l'esistenza dell'uomo stabile e produttiva: il lavoro per la televisione.

Buongiorno Papà



Andrea è un bel 38enne di successo, ma immaturo. La sua vita trascorre tranquilla tra avventure di una notte e serate in discoteca. Tutto cambia quando si presenta alla sua porta la 17enne Layla che dichiara di essere sua figlia.

Dall'1 marzo al 1 aprile

Tratta Nord-Sud*

DALL'1/3 AL 4/3

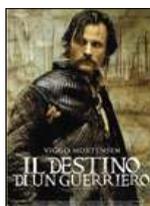


NOW YOU SEE ME 2

di Jon Chu
Con: Dave Franco, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Jesse Eisenberg
Durata: 115'
Genere: Azione
Lingua: ITA



DAL 5/3 AL 11/3



IL DESTINO DI UN GUERRIERO

di Agustín Díaz Yanes
Con: Viggo Mortensen, Elena Anaya, Eduardo Noriega
Durata: 147'
Genere: Avventura
Lingua: ITA



DAL 12/3 AL 18/3



GHOST RIDER - SPIRITO DI VENDETTA

di M. Nevelidine, B. Taylor
Con: N. Cage, J. Whitworth, C. Hindstvt
Durata: 95'
Genere: Azione
Lingua: ITA



DAL 19/3 AL 25/3



CADO DALLE NUBI

di Gennaro Nunziante
Con: Checco Zalone, Dino Abbrescia, Giulia Michelini
Durata: 95'
Genere: Commedia
Lingua: ITA



DAL 26/3 AL 1/4



LA VERSIONE DI BARNEY

di Richard J. Lewis
Con: Paul Giamatti, Rosamund Pike, Jake Hoffman
Durata: 134'
Genere: Commedia
Lingua: ITA



Tratta Sud-Nord**



IL PRESCELTO

di Neil LaBute
Con: Nicolas Cage, Ellen Burstyn, Kate Beahan, Frances Conroy
Durata: 102'
Genere: Thriller
Lingua: ITA



NON SI RUBA A CASA DEI LADRI

di Carlo Vanzina
Con: Vincenzo Salemme, Massimo Ghini, Manuela Arcuri
Durata: 93'
Genere: Commedia
Lingua: ITA



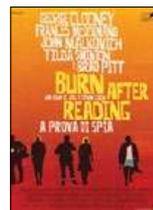
IMMATURI - IL VIAGGIO

di Paolo Genovese
Con: Raoul Bova, Ricky Memphis, Barbara Bobulová, Ambra Angiolini
Durata: 108'
Genere: Commedia
Lingua: ITA



BUONGIORNO PAPA'

di Edoardo Leo
Con: Raoul Bova, Marco Giallini, Edoardo Leo, Nicole Grimaudo
Durata: 109'
Genere: Commedia
Lingua: ITA



BURN AFTER READING - A PROVA DI SPIA

di Ethan Coen, Joel Coen
Con: George Clooney, Brad Pitt, John Malkovich
Durata: 96'
Genere: Commedia
Lingua: ITA / ENG



LEGENDA

Contenuto adatto a tutti



Contenuto adatto a bambini con adulti a fianco



Nessun film in programmazione è vietato ai minori

Con Italo viaggi sui social ad alta velocità!

Seguici per scoprire tutte le nostre offerte e le ultime novità

SEGUICI SU

.italo

@italotreno

Con noi il sorriso è scontato. Tutti i giorni. #WorldSmileDay

FACEBOOK

Ogni giorno la pagina Facebook di Italo condivide con i propri utenti offerte, novità di prodotto e le promo più convenienti! Con le rubriche dedicate al viaggio e al mondo del treno vi facciamo scoprire tutti i segreti di Italo. Siete già in tantissimi, ma continuate a seguirci per creare un'autentica community del leprotto!

L'accoppiata perFETTA.

PANE E SALAME.

INSTAGRAM

Tagga i tuoi scatti con l'hashtag #italotreno e condividi le tue foto con Italo! All'interno della pagina di Instagram puoi trovare video, immagini dei nostri treni e i regram degli scatti più belli dei nostri viaggiatori/follower.

WE ARE HIRING

LINKEDIN

Linkedin è il profilo social professionale di Italo. Seguici per rimanere aggiornato sulle novità corporate e sulle offerte per il mondo business!

.italo

UN MODELLO UNICO IN EUROPA.

YOUTUBE

Scegli cosa vedere, scegli di vedere l'Alta Velocità di Italo! Sul nostro canale YouTube puoi trovare le riprese dei nostri treni, gli spot commerciali, gli eventi più esclusivi e le video-interviste al personale di Italo.

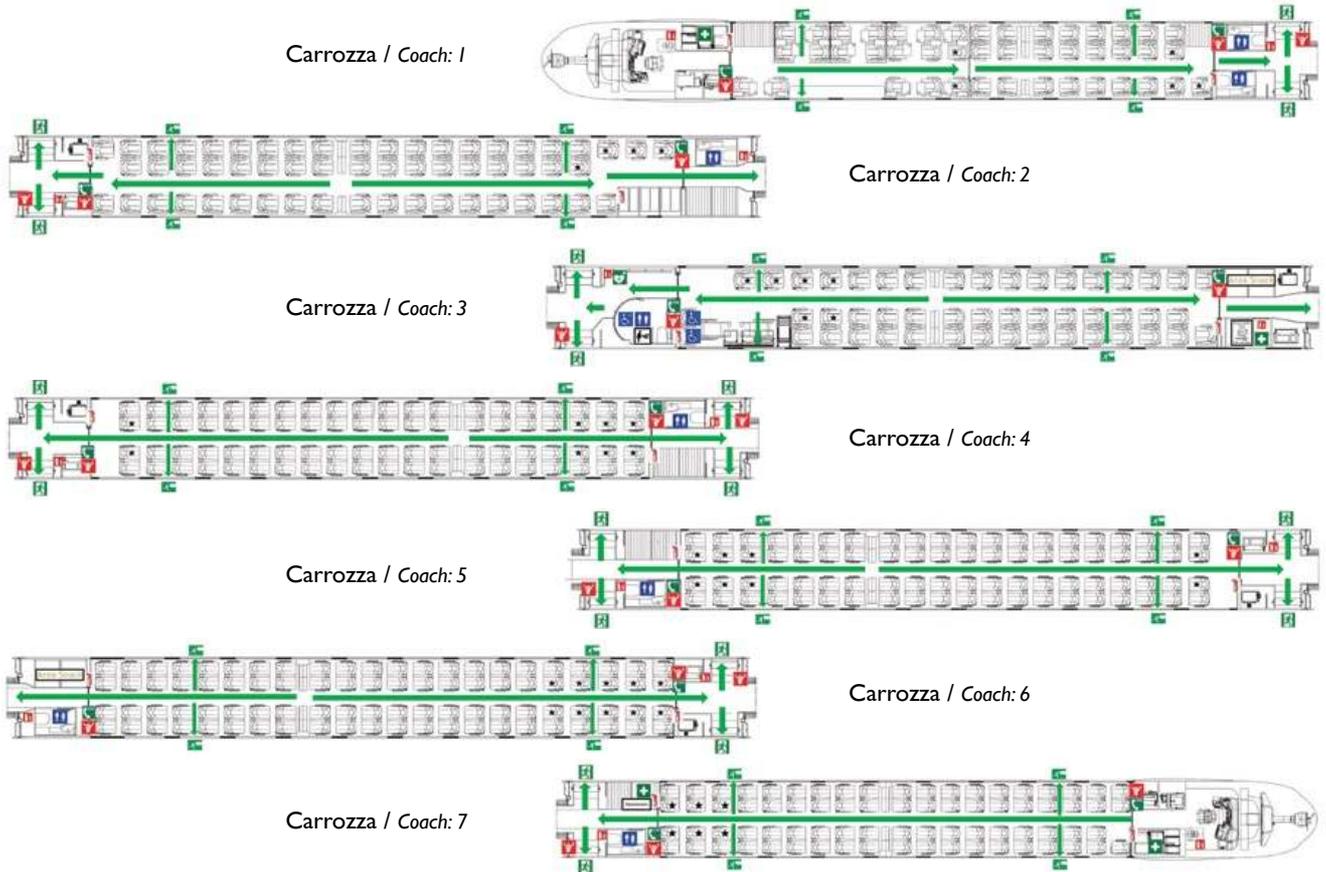
FYI Italo Impresa da oggi è anche App. Scaricala ASAP

TWITTER

L'alta velocità in 280 caratteri. Cinguetta con Italo i tuoi pensieri e le tue idee e cogli al volo le occasioni!

Sicurezza a bordo/on-board safety instructions

La mappa a bordo treno / On-board train map



TARGA APERTURA DI EMERGENZA PORTA SINISTRA



Tirare la maniglia solo in caso di pericolo
Aprire la porta spingendola con la mano

TARGA APERTURA DI EMERGENZA PORTA DESTRA



Tirare la maniglia solo in caso di pericolo
Aprire la porta spingendola con la mano

APERTURA PORTE IN CASO DI EMERGENZA

Ciascuna porta di salita/discesa passeggeri è dotata di un dispositivo di sicurezza per l'apertura in emergenza dall'interno, azionabile come di seguito rappresentato

Legenda / Legend

- Uscita di emergenza
Emergency exit
- Finestra di emergenza
Emergency window
- Via di fuga
Escape route
- Estintore
Fire extinguisher
- Martello frangivetro
Hammer for breaking glass
- Maniglia allarme passeggeri
Handle passenger alarm

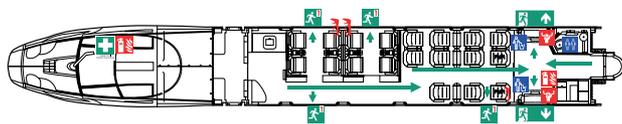
- Cassetta di pronto soccorso
First aid kit
- Chiamata di emergenza
Emergency call
- Toilette persone a mobilità ridotta
Toilet person with reduced mobility
- Persona a mobilità ridotta
Person with reduced mobility
- Toilette
Toilet

- Sfigmomanometro
Sphygmomanometer
- Responsabile treno
Train Manager
- Fasciatoio
Diaper change pad
- Distributore di snack e bevande
Automatic vending machine
- Defibrillatore
Heartstart

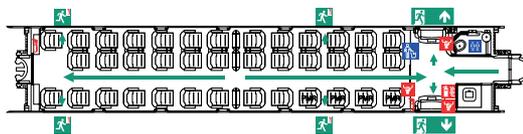
Sicurezza a bordo / *on-board safety instructions*

La mappa a bordo treno / *On-board train map*

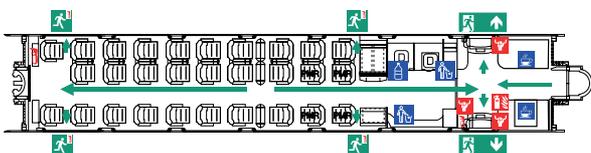
Carrozza / *Coach: 1*



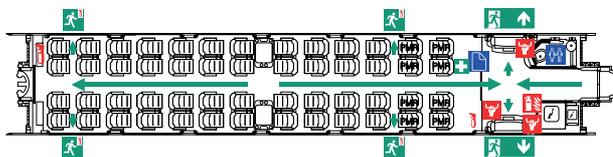
Carrozza / *Coach: 2, 4, 5*



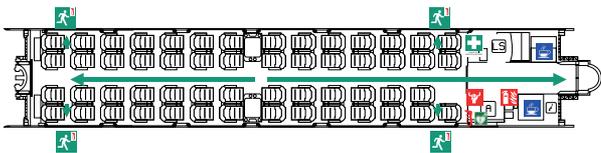
Carrozza / *Coach: 3*



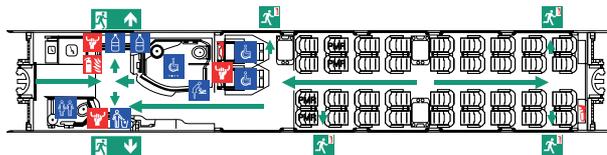
Carrozza / *Coach: 6*



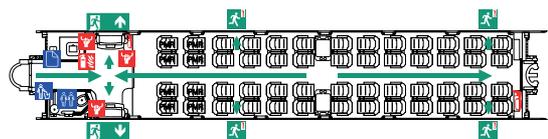
Carrozza / *Coach: 7*



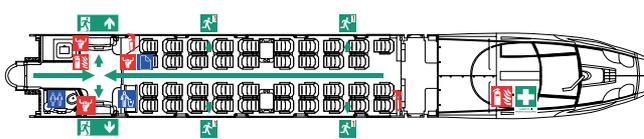
Carrozza / *Coach: 8*



Carrozza / *Coach: 9, 10*



Carrozza / *Coach: 11*



Legenda / *Legend*



Uscita di emergenza
Emergency exit



Finestrino di emergenza
Emergency window



Via di fuga
Escape route



Estintore
Fire extinguisher



Martello frangivetro
Hammer for breaking glass



Maniglia allarme passeggeri
Handle passenger alarm



Cassetta di pronto soccorso
First aid kit



Fasciatoio
Diaper change pad



Distributore
Automatic vending machine



Persona a mobilità ridotta
Person with reduced mobility



Toilette
Toilet



Defibrillatore
Heartstart



Posti per sedie a rotelle
Wheelchair spaces



Toilette handicap
Disabled toilet



Cestini carta
Paper baskets



Cestini plastica
Plastic baskets



Cestini indifferenziata
Other waste baskets

Come comportarsi in caso d'emergenza What to do in an emergency

Nella condizione ordinaria di marcia in sicurezza, i passeggeri devono occupare esclusivamente gli spazi idonei al loro trasporto in modo da non ostacolare il personale di bordo nell'espletamento delle attività connesse con la sicurezza e eventuali operazioni di evacuazione del treno in emergenza. In caso di evacuazione del treno in emergenza è necessario attenersi alle istruzioni del personale di bordo prestando attenzione al rispetto delle seguenti istruzioni di carattere generale:

- Abbandonare il treno senza indugi, in maniera ordinata e con calma;
- Aiutare chi si trovi in difficoltà, con priorità a soggetti "sensibili" (bambini, donne in stato di gravidanza, portatori di handicap, ecc.);

- Abbandonare i bagagli e non tornare indietro per nessun motivo;
- In presenza di fumo o fiamme camminare chini.

In ordinary condition of safe running, travellers must remain in their assigned seats so that they do not prevent the work of on-board staff performing safety-related tasks or interfere with train evacuation in the event of an emergency. In the event of an emergency evacuation, follow the instructions of the on-board staff and the following general safety information:

- Evacuate the train quickly, calmly and in an orderly fashion;
- Help passengers requiring assistance, giving priority to children, pregnant women, the disabled;
- Leave your luggage behind, and do not re-enter the train for any reason;
- Walk bending down if there is smoke or flame.

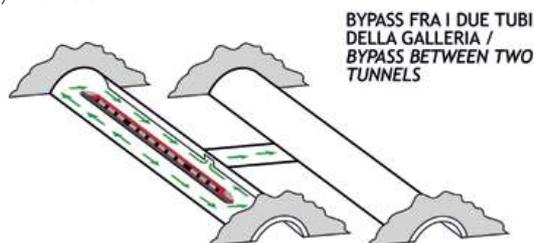
Esodo galleria linea AV/AC Firenze-Bologna Tunnel AV/AC evacuation Florence-Bologna

Per un ordinato e rapido esodo dalla galleria è necessario attenersi alle istruzioni fornite dal personale ferroviario direttamente o mediante gli impianti di diffusione sonora, prestando comunque osservanza alle seguenti indicazioni generali:

1. Una volta discesi dal treno occorre dirigersi verso la direzione più opportuna per l'esodo seguendo i cartelli segnaletici affissi sulla parete della galleria e/o le indicazioni fornite dal personale ferroviario;
2. La galleria dovrà essere percorsa camminando esclusivamente sul marciapiede laterale della stessa evitando di invadere i binari;
3. L'attraversamento dei binari, se necessario per raggiungere l'uscita, deve essere preventivamente autorizzato dal personale ferroviario;
4. Durante l'esodo occorre mantenere la calma, non spingere o accalcarsi con le persone che precedono, non creare allarmismo;
5. Aiutare, per quanto possibile, le persone a mobilità ridotta;
6. Una volta raggiunta l'uscita occorre non disperdersi e seguire le istruzioni impartite dalle squadre di soccorso.

while bearing in mind the following general indications:

1. Once off the train, you must head in the most appropriate direction for evacuation by following the indications of the train personnel and/or, if there are, the signs on the tunnel walls;
2. While in the tunnel, walk along the side pavement only and be sure to avoid encroaching on the tracks;
3. Crossing of the tracks, if required in order to reach the exit, must be authorized in advance by the train personnel;
4. During the evacuation you must keep calm all the time. Avoid pushing or crowding the people in front and do not panic;
5. People with reduced mobility should be helped as much as possible;
6. On reaching the exit, remain in the area and follow the instructions provided by rescue teams.



For an orderly and efficient evacuation in a tunnel please follow the instructions provided by the train personnel either or over the train PA system,

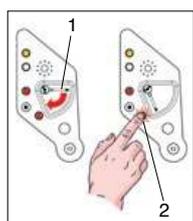


Fig.1

Apertura porte di emergenza Opening the emergency exits

Per aprire la porta in emergenza:

- girare la maniglia verso il basso (Fig.1- disegno 1)
- attendere l'accensione del pulsante rosso
- premere il pulsante rosso ed aprire la porta (Fig.1- disegno 2)

To open the emergency exits:

- Wait until the red light comes on (Fig.1 - drawing 1)
- Turn the handle downwards
- Press the button with the red light on it open the door (Fig.1 - drawing 2)



Fig.2

Finestrini/Windows

Prelevare il martello frangivetro, (Fig.2) colpire il finestrino nel punto indicato sul vetro (Fig.3) e spingere il finestrino.



Fig.3

Pick up the hammer for breaking glass (Fig.2) use it to strike the window at the spot marked (Fig.3) and push the window out.



Prese elettriche

Piccoli suggerimenti utili per evitare di danneggiare le prese elettriche a bordo di ITALO e per l'utilizzo in tutta sicurezza:

- Evitare di maneggiare materiale elettrico con le mani bagnate;
- Estrarre la spina da una presa afferrando con le dita il corpo della stessa, evitando di tirare solo il cavo;

- È vietato l'utilizzo di prese multiple, ciabatte e/o prolunghe;
- Limitare l'utilizzo di adattori;
- Evitare di lasciare inserite nelle prese spine non collegate ad alcuna apparecchiatura;
- In caso di danneggiamento della presa o di qualsiasi altro problema di natura elettrica, rivolgersi tempestivamente al personale di bordo ITALO.

Ariete

Marzo è un mese positivo per i nati sotto questo segno: una ventata di energia vi travolgerà e questo gioverà a ogni vostro rapporto. Credete sempre in voi stessi.



Toro

Siete pratici e risoluti e questo vi porterà ad avere sempre una grande energia nelle relazioni personali. Il lavoro invece potrebbe un po' rallentare, ma non temete.



Gemelli

Spesso vi rifugiate nella vostra corazza senza lasciare spazio ai sentimenti. Apritevi e non ve ne pentirete. A lavoro, se agirete in maniera ragionata, avrete soddisfazioni.



Cancro

Il vostro carattere troppo emotivo vi farà inciampare sul lavoro: siate più concreti e troverete la forza per non arrendervi. In amore finalmente torna a splendere il sereno.



Leone

Coraggio e sicurezza. Ecco cosa vi servirà per trasformare marzo nel mese delle soddisfazioni personali, ma fate attenzione a non adagiarsi. Restate concentrati.



Vergine

La pace interiore sarà il vostro mantra. Concentratevi sugli impegni e avrete grandi soddisfazioni. Il lavoro vi ripagherà e in amore l'emozione vi travolgerà come non mai.



Bilancia

Le stelle vi porteranno tranquillità, armonia e soprattutto una ventata di energia. In amore questo sarà soprattutto il mese dei single e dei nuovi incontri.



Scorpione

Nei mesi scorsi vi siete trascurati ma ora è il momento di rifiorire. La vostra sicurezza da combattenti vi porterà ottimi risultati, ma attenzione: mai diventare imprudenti.



Sagittario

Amore, famiglia e amici sono tutto quello di cui avete bisogno in questo mese. Nell'ambito professionale, se saprete cogliere le giuste opportunità, sarete ripagati.



Capricorno

Marzo non è il mese perfetto per la vostra testardaggine. Passare il tempo libero in famiglia e con il vostro partner vi aiuterà e soprattutto porterà felicità.



Acquario

La vostra vita personale subirà una svolta positiva. Siete profondi e romantici quindi non avrete problemi in amore, ma attenti a non trascurare amici e famiglia.



Pesci

La salute e le soddisfazioni lavorative non mancano. Potrebbero, però, presentarsi dei dilemmi: non vi impaurite e parlatene con le persone più care, sapranno come sostenervi.



GIANMARCO VENTURI

GMV

GIANMARCO VENTURI

segreteria@ditmars.ch gmv-giammarcoventuri.it



L'attesa è finita

Con l'app di Treatwell la coda dal
barbiere sarà un lontano ricordo



Prenota un
trattamento con
il 20% di sconto
inserendo il codice
BUONANOTTE
al checkout.



  @treatwellit

L'offerta è valida fino al 30/04/2020 per la prenotazione
del tuo primo trattamento di bellezza sull'app di Treatwell.

treatwell

Marzo 2020

