

# Una vacanza per la mente

**S** spesso in viaggio siamo tentati di fare mille cose, e al termine sembra comunque che non abbiamo fatto mai abbastanza e che avremmo potuto sfruttare meglio il tempo a nostra disposizione. Ma se per una volta ci fermassimo? Siamo talmente abituati a "correre" tutti i giorni che di sicuro non ci farà male rallentare, magari interpretando la vacanza come un momento per arricchire la nostra anima.

## La Città eterna... coccola il palato Trattoria Pennestri: rispetto la tradizione

Che abitiate nella Capitale o che siate turisti alla ricerca della buona cucina romana, la Trattoria Pennestri ha molto da offrire. Un luogo in cui si mangia bene e si sta bene perché recupera l'antico concetto di trattoria, in cui ci si rilassa e ci si sente a casa. Il menù tocca tutte le corde della cucina romana giocando comunque sulle contaminazioni. Un occhio di riguardo viene dato alla Cantina, in cui si fa la parola d'ordine è territorialità con una predilezione per le aziende che lavorano secondo artigianalità e nel rispetto dell'ambiente.



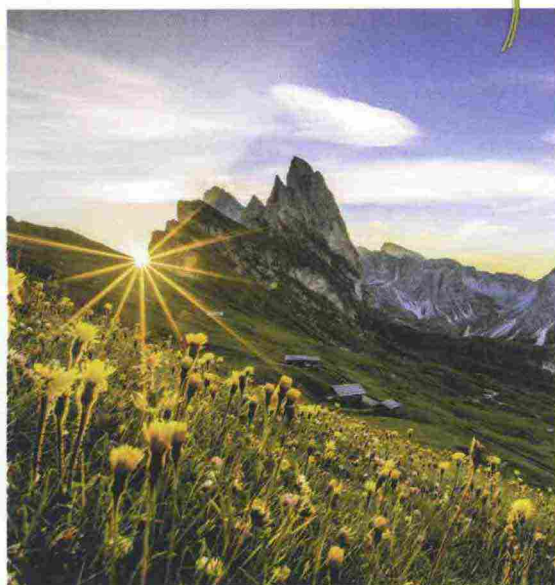
**TRATTORIA PENNESTRI**  
VIA GIOVANNI DA EMPOLI, 5  
00154 ROMA  
TEL. 06 5742418

## Fotografare la bellezza

### Val Gardena Photoacademy, per una vacanza diversa

Una settimana per vivere da vicino l'affascinante mondo della fotografia, nella cornice naturale delle Dolomiti. La Val Gardena, per chi vuole passare una settimana di vacanza fuori dal comune, all'inizio di settembre (dall'1 al 9 settembre), offre sette giorni di interessanti appuntamenti con esposizioni, mostre e conferenze oltre, ovviamente, a un corso vero e proprio di fotografia che prevede una giornata all'aria aperta e un workshop serale.

**PER INFORMAZIONI SUGLI APPUNTAMENTI:**  
WWW.VALGARDENA-ACTIVE.COM



## Riscoprire Vienna

### L'Hotel Beethoven Wien, al centro della movida

Il sesto distretto "Mariahilf / Naschmarkt", un tempo quartiere malfamato, oggi è il vero covo di cultura, gastronomia e arte di questa splendida città. Soggiornando all'Hotel Beethoven Wien si avrà la possibilità di visitare Vienna comodamente, avendo a portata di mano tutti le principali attrattive turistiche. Un tempo casa di tolleranza, oggi è un boutique-hotel a 4 stelle. La primavera e l'estate a Vienna offrono poi tante occasioni speciali come la retrospettiva di Keith Haring (eccezionale artista e amico di Andy Warhol) all'Albertina, a 5 minuti dall'hotel. Circa 100 opere, che trasmettono un forte messaggio contro lo strapotere dei governanti, l'oppressione delle minoranze, il pregiudizio e la barbarie.

#### HOTEL BEETHOVEN

PAPAGENOGASSE 6,  
1060 VIENNA (AUSTRIA)  
WWW.HOTEL-BEETHOVEN.AT

## Dedicare del tempo alla propria anima

### Armonyoga al Tevini Dolomites Charming Hotel

Il silenzio della montagna e gli spazi infiniti sono i migliori alleati per dedicarsi del tempo introspettivo, vivendo la vacanza lontano dai rumori e dal traffico della quotidianità. A sposare questa filosofia è il Tevini Dolomites Charming Hotel che, con la proposta Armonyoga, offre una settimana a tema (dal 24 giugno al 1 luglio, replicata anche dal 2 al 9 settembre) per avvicinarsi al significato più profondo della pratica Yoga e apprendere un corretto stile di vita. Ci saranno diversi incontri dedicati ciascuno a una delle pratiche: Asana, Pranayama, Yoga NidraTM, Mantra e Kirtan.

**TEVINI DOLOMITES CHARMING HOTEL \*\*\*\***  
38020 COMMEZZADURA VAL DI SOLE (TN)  
www.hoteltevini.com

