

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA



Questa settimana
**DONNA
IN FORMA**
Le 5 diete "star"
da fare subito

25 LUGLIO 2007
Anno XX N. 29

€ 2,00
MONDADORI

Assolutamente di moda
Di rafia, di tessuto,
di midollino. Purché
sia una zeppa pag. 50

Bellezza intelligente
Salva le creme dal caldo
e salverai la tua pelle pag. 64

una soluzione per te
**HAI VOGLIA DI
SILENZIO?** GLI ALBERGHI
SPECIALI, GLI ITINERARI
CONTEMPLATIVI, GLI ISOLANTI PIÙ
NUOVI... TUTTE LE IDEE
E LE TECNICHE PER **VACANZE
SENZA RUMORE**
DOSSIER PAG. 89

**Provato per voi Siamo
andati in bici in città:
un disastro! pag. 82**

Scuola di cucina: un'estate da bere pag. 138



Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 2,00 - BELGIO € 2,70 - FRANCIA € 3,30 - GERMANIA € 3,50 - GRECIA € 2,00 - LUSSEMBURGO € 2,70 - PORTOGALLO (CONT.) € 2,50 - SPAGNA € 2,50 - SVIZZERA CHF 3,00 - SVIZZERA C.T. CHF 3,00 - UK LGS 2,20 - UNGERIA HUF 750

g h

gioco del silenzio

Quello vero e proprio s
ceva a scuola. Tutti zi'
un minuto e penalit
primo che ride. «I
solo un sistema pe
re ogni tanto le r-
né tantomeno per
bambini, ma pe
al valore del sile il
da Silvia Vegettra
coterapeuta. I
adulto, il gioc
zio si chiama lie,
(www.quietpa
ventato da
new-yorkesi, are
una festa pe
conoscere ger
tirsi senza rur
te musica o pa
munica a bigli
sono altri modi
re in silenzio» sp
co Donadoni, es-
giochi. «Quando s
no titoli di film e li
esempio, oppure ne
ge, dove è bandita a
la comunicazione
verbale».

Cosa puoi fare tu

C'è un intero film senza
parole che ha conquistato
il pubblico sul grande

hotel oasi di pace

Per chi in vacanza vuol es-
ser certo di non sentirsi
bombardare i timpani dai
rumori, c'è la catena degli
Hotel del silenzio (www.silencehotel.com), oltre 200
alberghi in tutta Europa
che garantiscono tranquil-
lità, ambienti naturali e
servizi di qualità. La mag-
gior parte si trova in Fran-
cia, ma ce ne sono 14 an-
che in Italia, in bellissime
località fra cui la campa-
gna toscana (Villa Campe-
stri, tel. 0558490107) e la
costiera amalfitana (Hotel
Villa Maria, tel. 089857255).

Cosa puoi fare tu

Oppure della terra
respiro nel cuore

