



Belli per l'estate! Prenditi cura di te

Dal peeling al massaggio con il sale marino.
Qualche trucco per preparare la pelle all'estate che verrà, per mantenere un aspetto sano ed evitare scottature!
Ci da qualche consiglio Pamela di Atmosphaera Bellezza e Benessere di San Lazzaro.

Pamela, come mi prendo cura del viso se tende ad arrossarsi?

La pelle si arrossa per due motivi o perché è disidratata o perché è sottile, motivo per cui si vedono in trasparenza i capillari sotto il primo strato di epidermide.

Al mattino, come deterzione, usiamo un tonico per pelli delicate da applicare su viso, collo e decoltè. Non usiamo l'acqua.

Ideale per questa stagione un siero per rafforzare le pareti dei capillari ai frutti rossi o al mirtillo rosso, da applicare sotto una crema idratante e nutriente adeguata al tipo di pelle.

Ogni sera, prima di applicare tonico, siero e crema idratante, puliamo il viso con un latte detergente per togliere le impurità della giornata.

Consiglio una volta alla settimana una maschera idrante e nutriente.

E se avessi qualche macchia sul viso?

Per le macchie non è consigliabile intervenire in questo momento dell'anno. Il momento giusto va da ottobre ad aprile, quando è possibile rinnovare la pelle con peeling esfolianti a base di acido glicolico.

A primavera si può applicare un siero che blocca la formazione di melanina insieme ad una crema -scelta a seconda del tipo di pelle - con una protezione non inferiore a 15.

Come posso preparare la mia pelle per la prossima estate?

Il peeling esfoliante è una buona abitudine tutto l'anno. A casa si può fare una volta alla settimana per chi ha la pelle sensibile, due volte alla settimana per gli altri. E' importante per togliere lo strato dell'epidermide dove ci sono le cellule morte e dare la possibilità alla pelle sottostante di respirare. Ottimi in questo periodo i massaggi esfolianti a base di sale marino, anche su tutto il corpo, da combinare con creme a base di betacarotene da usare dopo la doccia.

Può aiutare anche mangiare frutta e verdura di stagione ricca di vitamine, specie di colore giallo od arancio, ricche di betacarotene. Per evitare l'eritema può essere utile usare un attivatore di abbronzatura sotto alla protezione, da usare sempre!

TEATRO
Duse
051 231836
teatrodusebologna.it

9 APR
Myula Sungani company
Marlene Kuntz
IL VESTITO DI MARLENE

Agenda

Gli appuntamenti da non perdere



Fino al 5 aprile Mostra Fotografica Tuxedomoon alla Ono

20 scatti e 60 vinili tra ufficiali dei Tuxedomoon e collaborazioni dei componenti nel corso degli anni.
ONO Galleria d'arte
Via Santa Margherita, 10
Bologna

4 aprile ore 19.30 incontro con i Tuxedomoon e Roberto Nanni (ingresso libero) [prima europea]
ore 21.30 Voyage around my room. Biglietti esauriti.
Ingresso riservato ai soci - tessera associativa gratuita disponibile online su www.lacupola.bo.it
DOM la cupola del Pilastro via Panzini 1 Bologna
www.lacupola.bo.it



5 aprile Beauty in Vogue Night

in concomitanza con Cosmoprof
Notte bianca della bellezza, della moda e glamour in occasione di Cosmoprof.
Negozi aperti fino alle 23
Centro storico



Fino al 6 aprile Futuropolis Città del Futuro

Future Film Festival
Fino al 6 aprile



Da martedì 8 a domenica 13 aprile Live Arts Week

Xing presenta la terza edizione di Live Arts Week. Evento unico in

Italia dedicato alle 'live arts', presenta un insieme eterogeneo di performance che ruotano intorno alla presenza e all'esperienza percettiva di corpi, movimenti, suoni e visioni, con un programma palinsesto di opere dal vivo (ambienti, performance, concerti, live media, film e expanded cinema, con date uniche, produzioni e anteprime) presentate da personalità di spicco della ricerca contemporanea internazionale. Mambo, SalaBorsa e Cinema Lumiere
www.liveartsweek.it

continua nel retro

Con Caf CGN hai l'appoggio di uno studio professionale per la compilazione della tua dichiarazione dei redditi.

Mod. **730 € 30**
PORTA UN AMICO sconto -30%

CAF CENTRO SERVIZI FISCALI
Centro Assistenza Fiscale

Ufficio Autorizzato CAF CGN Albo 073
Via Asiago, 31/B - angolo Via del Timavo (Bologna)
Telefono: 051/0392418
Mail: cafsaffi@gmail.com / www.cafsaffi.com
ORARIO: da LUNEDI' a VENERDI' dalle 9:00 alle 18:00
(SABATO previo appuntamento)



2-6 aprile 2014
Giudizio Possibilità Essere alla Palestra Arcoveggio

Performance basata sulla tragedia incompiuta La morte di Empedocle di Hölderlin

Palestra dell'Arcoveggio

Via di Corticella, 180/4 - Bologna
sabato 5 aprile

dalle 9.30 alle 18.30

Convegno internazionale

"La quinta parete. Nel teatro di **Romeo Castellucci**"

Palazzo Marescotti, via Barberia 4
www.bolognadavivere.com/2014/04/castellucci-giudizio-possibilita-essere-palestra-arcoveggio/

sabato 5 aprile
Hollywood Party

DJset, cocktail e **make-up session** per scoprire le collezioni del brand di Los Angeles dalle 18H00 alle 23H30

per Beauty in Vogue Night

Limoni - Via dell'Indipendenza, 56/D
Personal Appearance
Pauline Youngblood
Fondatrice Youngblood Mineral Cosmetics

Sabato 5 aprile
Umberto Palazzo e il santo niente
I giorni dell'assenzio

dalle 22.00
TPO Via Casarini 17/5, Bologna
www.tpo.bo.it

Fino a domenica 10 aprile
Toto e Vicé

di Franco Scaldati
regia e interpretazione Enzo Vetrano e Stefano Randisi
Arena del Sole, Sala InterAction,
ore 21.30, domenica ore 16.30



5 aprile
Notte bianca della scienza
Scienza in Piazza
Food Immersion

Apertura mostre e laboratori dalle 20 fino alle 22.30

5 aprile
Soul Therapy al Kutir Yoga Studio

La nuova disciplina che combina la pratica di asana, pranayama e danza bendata, con la presenza di insegnanti di yoga e djs:
Scopo di tale disciplina è di raggiungere uno stato di trance estatica nel ballo e attraverso la pratica yoga.



MENTE LOCALE

11-12-13 APRILE 2014
DOCUMENTARI E INCONTRI
SUL LEGAME TRA ARTE, VITA E TERRITORIO
UN PROGETTO CANTABIANCA - TEATRO DELLE ARIETTE
a cura di Giorgio Bellonzi
Teatro delle Ariette - Regione Emilia-Romagna
via Rio Mercatore 276/301 - Castelvecchio di Valsamoggia BO

Regione Emilia-Romagna - Provincia di Bologna - Comune di Valsamoggia - Fondazione Rocca dei Bentivoglio

VENERDI 11 APRILE
20,30 **THE GOLDEN TEMPLE - OLYMPIC REGENERATION OF EAST LONDON** (Italia, Francia, Gran Bretagna 2012) di Enrico Masi (70')
CENTENARIO - LA SCUOLA DI BAZZANO (Italia 2012) di Enrico Masi (21')

SABATO 12 APRILE
16,30 **TRA LA VIA EMILIA E PAVANA** (Italia 2013) di Alessandro Scillitani (50')
A 2200 anni dalla fondazione dell'antica via consolare, lo scrittore e giornalista Paolo Rumiz raccoglie testimonianze e tracce di un mito dimenticato
18,30 **UN METRO SOTTO I PESCI** (Italia 2006) di Michele Mellara e Alessandro Rossi (58')
Il diario poetico di un viaggio attraverso una terra indimenticabile: il Delta del Po
21,00 **AL CUSNA - LE RADICI DEL CANTO, LA MEMORIA DEL CUORE** (Italia 2012) di Elisa Mereghetti e Marco Mensa con Mara Redeghieri (48')
a seguire **concerto di Mara Redeghieri**
*ingresso proiezione + concerto 10 euro
prenotazione obbligatoria 0516704373

DOMENICA 13 APRILE
11,00-13,00 **LAVORI IN CORSO** - trailer e dialoghi su progetti in lavorazione con **Serena Mignani** (Etre et durer), **Valerio Gnesini** (Varvillia), **Ilaria Marchini** (The Invasion), **Giulio Filippo Giunti** (Banda - a seafish from Africa)
Alcuni autori raccontano i loro progetti sul territorio: un viaggio nella giungla urbana con i "traceur" del parkour; il ritratto di una cooperativa di comunità nell'appennino toscano-emiliano; un "inchiesta" sul fenomeno dell'invasione delle nutrie; storia di uno stalliere ghanese in Valsamoggia
15,00 **I SOGNI DI LIDO ADRIANO** (Italia 2011) di Stefano Massari e Stefano Pasquini (90')
Una telecamera, due intervistatori, un microfono. Uno sguardo sulla Riviera minore, le persone e le cose, attraverso i sogni notturni e quelli a occhi aperti
17,00 **LAVORI IN CORSO** - proiezione di trailer di progetti in lavorazione
17,30 **QUESTA STORIA QUA** (Italia 2011) di Alessandro Paris e Sibylle Righetti (75')
La vita e le avventure di **Vasco Rossi** viste da Zocca: la provincia come luogo dell'anima

Programma dettagliato su www.teatrodelleariette.it/nc2014-primavera-mentelocale.html

Tutte le proiezioni sono accompagnate da incontri con gli autori. Punto ristoro a cura delle Ariette. Corner libri e film libreria CARTA|BIANCA

Ingresso libero fino a esaurimento posti (tranne proiezione + concerto di sabato 12 ore 21 ingresso 10 euro)
Info e prenotazioni **0516704373**
info@teatrodelleariette.it

con il sostegno di EUROVIDEO tecnologie per la comunicazione CORTE D'AIBO cultura biologica cultura del vino ZAPAP birrifico artigianale della valsamoggia PANIFICIO GARAGNANI dal 1946 a BAZZANO I MUSICANTI NON DORMONO MAI creazione comunicazione sviluppo

Regione Emilia-Romagna Provincia di Bologna Comune di Valsamoggia Fondazione Rocca dei Bentivoglio

ISTITUTO DI CULTURA GERMANICA GOETHE-ZENTRUM BOLOGNA

Impara il tedesco e sarai sulla strada giusta...



Per informazioni ed iscrizioni:

ISTITUTO DI CULTURA GERMANICA
Via de' Marchi, 4 - 40123 Bologna
TEL. 051/225658 FAX 051/227545
info@istitutodiculturagermanica.com



CORSI DI LINGUA TEDESCA PER PRINCIPIANTI

I modulo da 42 ore

Inizio dei corsi:

a partire dal 9/05/2014
ogni martedì e venerdì
ore 18.15 - 20.45

o
a partire dal 12/05/2014
ogni lunedì e mercoledì
ore 16.30 - 19.30

Regala a chi ami un momento di benessere



ATMOSPHERA
BELLEZZA E BENESSERE



CENTRO ESTETICO, MASSAGGI E SOLARIUM



Via Pontebuco, 7/a **PARCHEGGIO PRIVATO**
t. 051.452268 - www.atmosphera-estetica.it

Kutir Yoga Studio
Via della Braina 4/a

Fino al 6 aprile
Settimana Organistica Bologna

al conservatorio G.B. Martini e in alcune Chiese compresa la cattedrale di San Pietro.

7 aprile
Sergio Caputo al Duse



Fino al 9 aprile
Evgenij Onegin
Opera di Pëtr Il'ič Čajkovskij
Al Teatro Comunale di Bologna

11 aprile
Bud Spencer Blues Explosion

Locomotive - via Serlio

12 aprile
Bebo Ferra
Javier Giroto Duo

"Caleidoscopic Arabesque"
Bebo Ferra Chit.
Javier Giroto Sax
Cantina Bentivoglio
Via Mascarella 4

13 aprile
STEVEN SLOANE / Osvaldo Golijov

ore 20.30
Stagione sinfonica del Teatro Comunale presso Il Teatro Auditorium Manzoni
The Dreams and Prayers of Isaac the Blind per clarinetto klezmer e orchestra d'archi. Clarinetto DAVID KRAKAUER Gustav Mahler Sinfonia n. 9 in Re maggiore
Teatro Manzoni - Via De'Monari

PREVIEW
10-11 maggio 2014
StraBologna

35a edizione della storica camminata ludico motoria

dedicata a sport, solidarietà e "bolognesità"
Partenza Piazza Maggiore www.strabologna.uispbologna.com

17 maggio 2014
Mille Miglia 2014

tappa a Bologna 1000 Miglia edizione 2014 (15-18 maggio):
tappa notturna a Bologna sabato 17 maggio. www.1000miglia.eu



2 - 31 maggio 2014
Angelica 24
Festival internazionale di musica. Bologna, Lugo, Modena. www.aaa-angelica.com

30 maggio - 2 giugno 2014
Rock In Idro
Festival Rock
www.rockinidro.com

MOSTRE

17 aprile - 28 giugno
Personale di Alessia De Montis

inaugurazione mostra fotografica
To be apple or not to be apple.
Un dubbio amletico sull'amore platonico. (galleria +) oltredimore www.bolognadavivere.com/2014/03/oltredimore_demontis/



Fino al 13 aprile
Food Immersion

Oltredimore www.bolognadavivere.com/2014/03/bolognaeventi_food-immersion/

In corso fino al 25 maggio
La ragazza con L'orecchino di Perla
Capolavori dal Mauritshuis.
Palazzo Fava