

NATURAL

N. 213 mensile - marzo 2021 - 2,50 euro

style

**Kate
Bosworth**

CHI CAVALCA
CON ME?

Beauty

ASCOLTA I MESSAGGI
CHE TI MANDA LA PELLE

Relax

DORMIRE SUGLI ALBERI
(O SULL'ACQUA)

Wellness

POTA E RINVASA:
È L'ORA DEL GIARDINO

IL TUO CANE/GATTO
COSA PENSA DI TE?

GAMBE PIÙ SANE
Le 10 regole

Moda

RIVOLUZIONE JEANS:
ECO E GLAM

**Metti in tavola
il nuovo verde**

*Uova vegane, farine, alghe: più proteine, meno carne.
I poteri dei germogli: coltivarli e cucinarli*



CAPIBLOCCANTI

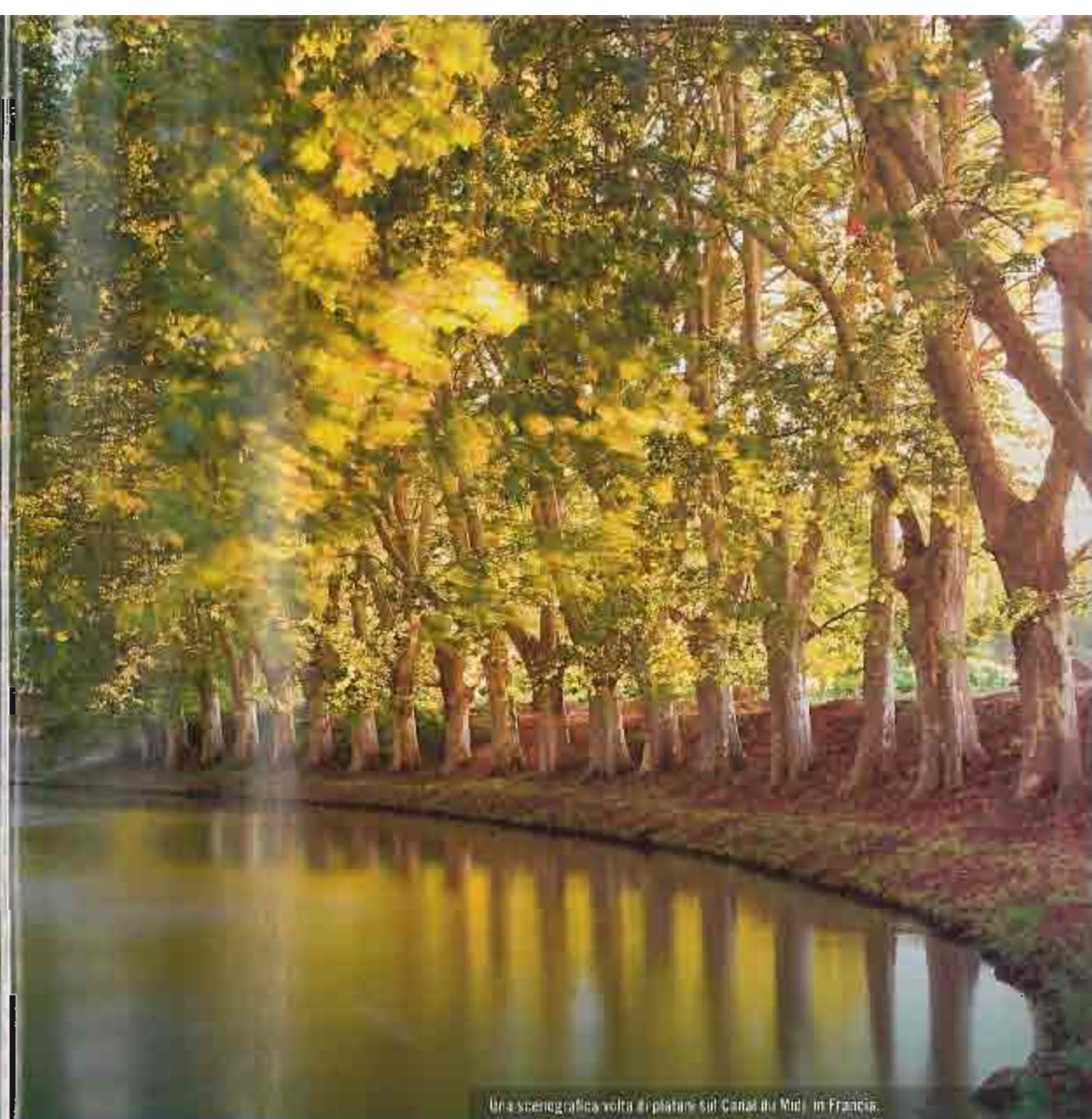


CIA | Canal du Midi

Crociere ecologiche, pesce in giardino

francesi è un "corridor écologique", un corridoio ecologico di acque ito da file di platani, chiuse e ponti tutto racchiuso in una rete di 241 metri, quelli del Canal du Midi, a costruita all'epoca di Luigi XIV, collega il fiume Garonna al Mediterraneo. Il canale che parte da Tolosa giunge Sète offre diversi itinerari, percorribili a bordo di houseboat, e proprie case galleggianti che si uno senza patente, seguendo una ne dimostrativa con prove di ma- e di ormeggio. Un modo di viag- lento ed ecologico proposto da Le il tour operator delle crociere li, che sta attuando una strategia i per ridurre le emissioni inqui- della sua flotta e migliorare la

pulizia dei corsi d'acqua. Offre diverse tipologie di barche, con ampi spazi sul ponte per le bici e le mountain bike, da prenotare al momento del viaggio e utilissime, una volta ormeggiati, per muoversi alla scoperta del territorio. Pedalare è il modo migliore per visita- re l'elegante Castelnaudary, tra Tolosa e Carcassonne, con gli edifici del XVII secolo e la romana Narbonne, dove fermarsi a mangiare il pesce nel giar- dino della Taverne de l'Isle (menu da 35 euro, la-taverne-de-lisle.business.site), accanto alla Cathédrale St-Just. Sono molto piacevoli anche le ciclabili lungo il fiume che attraversano le vi- gne e quelle che portano alle spiagge di Frontignan e Marseillan, dove go- dersi i primi raggi di sole.



Una scenografica volta di platani sul Canal du Midi in Francia.



NOLEGGIA UN HOUSEBOAT

La crociera di sette notti lungo il Canal du Midi a bordo di un'imbarcazione di categoria standard (Cirrus A o B) costa da 1.149 euro e include la dimostrazione pratica di navigazione, il supporto tecnico, i pedaggi delle chiuse, le mappe e le informazioni turistiche. L'houseboat (a sinistra) offre una cabina con due letti singoli, divano nel salone trasformabile in letto matrimoniale (adatto per un bambino), cucina completa

di utensili ed elettrodomestici, bagno con biancheria e asciugamani per i passeggeri, zona da pranzo esterna. Al momento della prenotazione si possono riservare le biciclette. Le crociere, a seconda dell'itinerario scelto, possono iniziare dai porti di Port Cassafières, Homps-Narbonne e Castelnaudary. La stagione va dal 28 marzo al 31 ottobre. • Info: Le Boat, Crown Travel Limited. Tel. 02.36026564; www.leboat.it ►