

Seiser Alm Balance

Le esperienze migliori per una primavera attiva e sana
07.05.-29.06.2024

www.seiseralm.it/balance

Quando le giornate acquisiscono progressiva lunghezza e la natura si ridesta, aumenta la voglia di attività all'aperto. Con le esperienze „Balance" potrete fare il pieno di energia in mezzo la natura.

Un'escursione mattutina al Rifugio Monte Cavone, un bagno nel bosco, una visita guidata a una fattoria, yoga, la produzione di cosmetici naturali o l'intreccio del salice...

Le esperienze Balance offrono movimento, benessere e relax per il corpo e la mente.

Gli eventi settimanali, adatti ad adulti e ragazzi dai 14 anni, hanno luogo nelle località di Castelrotto, Siusi allo Sciliar, Fiè allo Sciliar, Tires al Catinaccio e sull'Alpe di Siusi.

Info & prenotazione

Iscrizioni presso gli uffici turistici della regione dolomitica Alpe di Siusi o online su questo sito web:
www.seiseralm.it/balance

Programma settimanale

ALPE DI SIUSI

Escursione floristica nel parco naturale Sciliar-Catinaccio

Martedì: 28.05., 04.06., 11.06., 02.07., 09.07.2024 dalle ore 9:30 alle 16:00

Giovedì: 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06.2024 dalle ore 9:30 alle 16:00

Quota d'iscrizione: 15,00 Euro

FIÈ ALLO SCILIAR

Dall'orto al piatto - primavera in maso

Martedì: 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024 dalle ore 9:00 alle 12:00 **Quota**

d'iscrizione: 35,00 Euro

SIUSI ALLO SCILIAR

L'intreccio del salice - antico artigianato con materiali naturali

Mercoledì: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06. e 26.06.2024 dalle ore 13:00 alle 16:30

Quota d'iscrizione: 25,00 Euro

TIRES AL CATINACCIO

Escursione mattutina sul Monte Cavone con colazione montanara

Giovedì: 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06. e 27.06.2024 dalle ore 7:00 alle 11:30

Quota d'iscrizione: 35,00 Euro

CASTELROTTO

Analisi ortopedica del piede e consigli dell'attrezzatura giusta

Giovedì: 09.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06. e 27.06.2024 dalle ore 15:30 alle 17:30

Venerdì: 24.05. e 31.05.2024 dalle ore 15:30 alle 17:30

Quota d'iscrizione: 15,00 Euro

CASTELROTTO

Yoga sul Colle a Castelrotto con prima colazione di fitness

Venerdì: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06. e 28.06.2024 dalle ore 7:20 alle 9:30

Quota d'iscrizione: 20,00 Euro

SIUSI ALLO SCILIAR

Bagno alpino nel bosco

Venerdì: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06. e 28.06.2024 dalle ore 13:00 alle 16:00

Quota d'iscrizione: 20,00 Euro

FIÈ ALLO SCILIAR

Cosmetici naturali fatti in casa

Sabato: 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2024 dalle ore 9:00 alle 12:00

Quota d'iscrizione: 25,00 Euro