

## Seiser Alm Balance

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

[www.seiseralm.it/balance](http://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](http://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