

DOLOMITI NATURAL WELLNESS

Gratuito per i nostri Ospiti (con prenotazione diretta alla reception)

Nei week-end dal 01.06 al 18.06 e dal 25.09 al 31.10.2021.

Tutti i giorni dal 19.06 al 19.09.2021

È tempo di rigenerarsi e ricaricarsi. Da **giugno a ottobre**, lo si potrà fare grazie alle attività accompagnate lungo i percorsi del Dolomiti Natural Wellness: 8 percorsi sensoriali attraverso i quali sperimentare e cogliere i benefici di numerose pratiche a tu per tu con la natura.

Eccone alcune. La camminata a piedi nudi sull'erba, cortecce e ciottoli (bare footing) per entrare in contatto con la madre Terra; la camminata a piedi nudi nell'acqua delle sorgenti di montagna (natural kneipp) per stimolare la forza vitale; la camminata dolce negli spazi naturali (natural walking) per migliorare il metabolismo; l'abbraccio agli alberi (tree hugging) per riequilibrare la propria interiorità.

Per tutta l'estate ogni giorno un'attività accompagnata da esperti del natural wellness lungo i diversi percorsi!

Programma:

Dall' 01.06 al 18.06. 2021 - SOLO WEEK-END

SABATO 05.06

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 6 in Vallesinella, Madonna di Campiglio.

DOMENICA 06.06

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 5 in Val Nambrone.

SABATO 12.06

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 7 in Val Brenta, S.A. di Mavignola.

DOMENICA 13.06

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 2 al Castagneto di Carisolo.

Dal 19.06 al 19.09. 2021 - TUTTI I GIORNI

LUNEDÌ

9.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 2 al Castagneto di Carisolo.

MARTEDÌ

9.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 7 in Val Brenta, S.A. di Mavignola*.

MERCOLEDÌ

8.30-10.30: Attività in collaborazione con il centro termale "Borgo Salute" lungo il percorso n. 3 di Caderzone: Natural Walking, Kneipp e cura idropinica con acqua termale.

9.30: Dolomiti Natural Family. Accompagnamento lungo il percorso nr. 1 Pineta, Pinzolo, ideale per famiglie con bimbi*.

GIOVEDÌ

9.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 7 in Val Brenta, S.A. di Mavignola*.

VENERDÌ

16.00: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 6 in Vallesinella, Madonna di Campiglio.

SABATO

9.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 5 in Val Nambrone.

DOMENICA

15.00: Dolomiti Natural Family. Accompagnamento lungo il percorso nr. 8 Nambino, ideale per famiglie con bimbi*.

Dal 25.09 al 31.10.2021 - SOLO WEEK-END

Dolomiti Natural Wellness dal 2021 si veste d'autunno. Prova i percorsi sensoriali circondato dallo spettacolo di profumi e colori tipici di questa stagione.

SABATO 25.09, 09.10, 23.10

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 6 in Vallesinella, Madonna di Campiglio.

DOMENICA 26.09, 10.10, 24.10

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 5 in Val Nambrone.

SABATO 02.10, 16.10, 30.10

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 7 in Val Brenta, S.A. di Mavignola.

DOMENICA 03.10, 17.10, 31.10

10.30: Dolomiti Natural Wellness. Attività olistica accompagnata lungo il percorso nr. 2 al Castagneto di Carisolo.

NB: L'orario di fine attività è indicativo. Le attività durano circa 2 ore. Il programma potrebbe subire variazioni per esigenze organizzative. Verifica in anticipo le modalità di accesso ai vari percorsi (mobilità alternativa, parcheggi, ecc.).

Le attività verranno svolte anche in caso di pioggia leggera

Scopri gli 8 percorsi del Dolomiti Natural Wellness

(Possiamo fornirvi, se di interesse, il link dettagliato e specifico di ogni percorso)

Sono **8 i percorsi** in cui gli Elementi del **Dolomiti Natural Wellness** si manifestano nel nostro territorio in forma spontanea. All'interno di ogni percorso è possibile praticare le specifiche attività attinenti al mondo del Natural Wellness abbinate all'esperienza degli Elementi naturali.

Provale tutte - **Yoga, Meditazione, tecniche di Respirazione, Saluto al Sole** - sia in forma organizzata all'interno del programma settimanale di attività, che autonomamente, grazie al supporto degli appositi pannelli didattici.

1. PINETA DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Pinzolo)

Località Pineta

La Pineta di Pinzolo è il punto di partenza dedicato all'attività family. Attività adatta a famiglie, durante la quale genitori e figli hanno l'opportunità di svolgere un'attività insieme; alterna una camminata semplice ad alcune attività di benessere olistico.

Elementi praticati: Bare Feet Trail - Tree Hugging - Natural Kneipp.

2. CASTAGNETO DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Carisolo)

Carisolo – Chiesa di Santo Stefano – Castagneto – Carisolo

Il percorso presenta un'alternanza di attività olistiche e di camminate; elemento caratterizzante di questo percorso è il **Castagneto**, un luogo ricco di alberi di castagno, essenze e prati che stimolano il profondo contatto con la natura.

Elementi Natural Wellness: Silence Room-Silenzio Interiore; Silence Room-Respirazione.

3. BORGO SALUTE DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Pinzolo-Caderzone Terme)

Pineta – Caderzone Terme – Pineta

Un percorso tra i masi del borgo di Caderzone. Adatto a tutti coloro che vogliono provare un tracciato che alterna una camminata quasi esclusivamente pianeggiante ad alcune attività di benessere olistico. Se vuoi arricchire la tua esperienza, Ti consigliamo di fare una sosta al centro Termale.

Elementi Natural Wellness: Silence Room-Respirazione; Bare Feet Trail; Tree Hugging; Natural Kneipp.

4. DOLOMITI NATURAL WALKING (Pinzolo-Caderzone Terme)

Pineta – Parco Crosetta – Pineta

L'obiettivo di questo percorso di circa 8 km è quello di attivare i sedentari e le persone in sovrappeso attraverso una camminata pianeggiante contrassegnata da *stazioni dedicate ad esercizi fisici e di respirazione*. Movimento: un vero e proprio farmaco naturale!

Elementi Natural Wellness: Natural Walking.

5. NAMBRONE DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Val Nambrone)

Rifugio Nambrone – Sentiero della Canavaccia – Rifugio Nambrone

La Val Nambrone, selvaggia e ricca d'acqua è il luogo ideale dove sperimentare diversi elementi del Dolomiti Natural Wellness, scopri tutti per una totale immersione nella natura!

Elementi praticati: Natural Kneipp; Bare Feet Trail; Silence Room-Silenzio Interiore; Silence Room-Saluto al Sole; Tree Hugging.

6. VALLESINELLA DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Madonna di Campiglio)

Cascata di Mezzo – Malga Fratte – Malga Brenta Bassa – Cascate di Mezzo

Un percorso che dal piacevole rumore delle Cascate di Vallesinella ci guida all'intimo silenzio di malga Brenta Bassa.

Elementi Natural Wellness: Silence Room-Respirazione; Silence Room-Silenzio Interiore; Bare Feet Trail; Natural Kneipp; Tree Hugging; Silence Room-Saluto al Sole.

7. VAL BRENTA DOLOMITI NATURAL WELLNESS (S. Antonio di Mavignola)

Pra della Casa – Pra de Mez – Malga Fratte – Malga Brenta Bassa – Sentiero della Forra – Pra de Mez

La Val Brenta, il luogo perfetto per il Saluto al Sole e la ricerca della sincronicità con la Natura.

Elementi Natural Wellness: Silence Room-Respirazione; Silence Room-Silenzio Interiore; Bare Feet Trail; Natural Kneipp; Tree Hugging; Silence Room-Saluto al Sole.

8. NAMBINO DOLOMITI NATURAL WELLNESS (Madonna di Campiglio)

Madonna di Campiglio – Piana di Nambino

È il percorso per definizione adatto alle famiglie lungo il quale genitori e figli hanno l'opportunità di svolgere un'attività insieme; alterna una camminata semplice ad alcune attività di benessere olistico.

Elementi praticati: Bare Feet Trail - Tree Hugging - Natural Kneipp.