**IL PROGRAMMA**

**Bagno alpino nel bosco**

**Respirare e ricaricare le batterie con l’energia primaverile**

**Fiè allo Sciliar, S. Costantino**  
Nel corso di un bagno nel bosco, gli oli eterici sprigionati dagli alberi rafforzeranno il nostro sistema immunitario, favorendo la pace interiore e consentendoci di avvicinarci a uno stile di vita fresco e vitale.  
  
**Martedì:** 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2023 dalle 9:00 alle 12:00  
**Punto di ritrovo**: parcheggio davanti alla chiesetta di S. Costantino  
**Iscrizione**: fino le ore 17:00 del giorno precedente  
**Esperta**: Monika Malfertheiner

**Escursione floristica sull’Alpe di Siusi**

**Tuffatevi nel profumato e variopinto mondo dei fiori**

**Alpe di Siusi**

È un’escursione guidata particolarmente adatta per gli amanti della botanica dell’Alpe di Siusi: un paradiso di fiori e erbe unico nel suo genere!

**Martedì:** 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2023 dalle 9:30 alle 16:00

**Giovedì:** 08.06., 22.06.2023 dalle 9:30 alle 16:00

**Punto di ritrovo**: Associazione Turistica all’Alpe di Siusi, Compatsch   
**Iscrizione**: fino le ore 17:00 del giorno precedente  
**Esperto**: Riccardo Insam

**I Cinque Tibetani®**

**Equilibrio per la vita quotidiana e la montagna**

**Castelrotto, Colle:**Grazie alle indicazioni di Monika imparerete i cinque semplice e famosi esercizi per la salute psico-fisica conosciuti come “I Cinque Tibetani®”.

**Mercoledì**: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023 dalle 7:30 alle 9:00  
**Punto di ritrovo**: Castelrotto, fontana nel centro del paese  
**Iscrizione**: fino le ore 17:00 del giorno precedente  
**Esperta**: Monika Malfertheiner

**La farmacia della natura**

**Escursione alla ricerca di erbe officinali e preparazione di un rimedio naturale**

**Siusi allo Sciliar**

Attingete dall’energia della natura per preparare il vostro rimedio da portare a casa come speciale souvenir, guidati da Adelheid, la nostra esperta erborista.

**Mercoledì:** 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023 dalle 13:00 alle 17:00

**Punto di ritrovo**: Associazione Turistica a Siusi allo Sciliar

**Iscrizione**: fino le ore 12:00 del giorno precedente  
**Esperta**: Adelheid Plattner

**Escursione mattutina al Rifugio Monte Cavone con colazione montanara**

**Tires al Catinaccio**Durante l‘escursione guidata da S. Cipriano al Monte Balzo (1.834 m) con la guida Egon vi attende un panorama mozzafiato sul Catinaccio e sulle Dolomiti circostanti e una gustosa colazione ne accogliente Rifugio Monte Cavone.

**Giovedì:**  11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2023 dalle ore 6:30 alle ore 10:30  
**Punto di ritrovo**: Parcheggio Bagni di Lavina Bianca, S. Cipriano a Tires  
**Iscrizione**: fino le ore 15:00 del giorno precedente  
**Esperto**: Egon Zuggal

**Esperienza di consapevolezza e radicamento**

**Come la natura rinforza il nostro benessere mentale**

**Siusi allo Sciliar**

Semplici esercizi di consapevolezza e del grounding (connessione di tutto il corpo con la terra) sotto la guida di Ruth, insieme a speciali esercizi di respirazione e le pratiche dello yin yoga, rigenerano il cervello e sono un'enorme fonte di rigenerazione.

**Venerdì:** 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 30.06.2023 dalle 9:00 alle 12:00

**Punto di ritrovo**: Associazione Turistica a Siusi allo Sciliar  
**Iscrizione**: fino le ore 15:00 del giorno precedente  
**Esperta**: Ruth Rieder

**Analisi ortopedica del piede ed equipaggiamento adeguato**

**Suggerimenti per le scarpe più adeguate per i vostri piedi**

**Castelrotto**

Rudi elaborerà l’analisi ortopedica del vostro piede e vi svelerà tutti i segreti per trovare la scarpa adatta per il vostro piede.

**Venerdì:** 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2023 dalle ore 15:30 alle 17:30

**Eccezione:** 02.06.2023 dalle ore 9:00 alle 11:00 (iscrizione entro le ore 17 del giorno precedente)

**Punto di ritrovo**: Associazione Turistica a Castelrotto

**Iscrizione**: entro le ore 12:00 del giorno dell’evento  
**Esperto**: Rudi Brunner

**Camminata mattutina con colazione al Laghetto di Fiè**

**Fiè allo Sciliar**

Dall’Associazione Turistica di Fiè allo Sciliar, la camminata mattutina ci porta fino al Laghetto di Fiè, che si trova in una posizione idillica ai piedi dello Sciliar. Qui, dopo alcuni esercizi di stretching, ci attende una ricca colazione.

**Sabato:** 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2023 dalle 7:30 alle 10:30 **Punto di ritrovo**: Associazione Turistica a Fiè allo Sciliar

**Iscrizione**: fino le ore 15:00 del giorno precedente  
**Esperti**: Rudi Brunner/Egon Zuggal