

Alpe di Siusi Balance

In forma e in salute durante tutto l'anno

10.09. – 26.10.2019

seiser ALM 

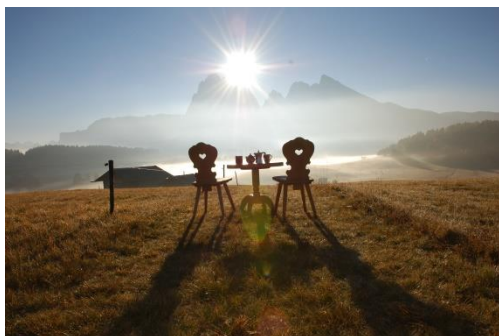
Anteprima programma settimanale

I più variegati eventi e workshop relativi a **benessere e relax** vi danno la possibilità di ricaricare le energie con l'aiuto della natura in vista dell'inverno e dedicarsi dei momenti di pausa. Le esperienze guidate nei magnifici paesaggi autunnali garantiscono **momenti dedicati al gusto e alla rigenerazione presso luoghi fortemente evocati** sull'Alpe di Siusi e nelle vicine località di Castelrotto, Siusi, Fiè allo Sciliar e Tires al Catinaccio.



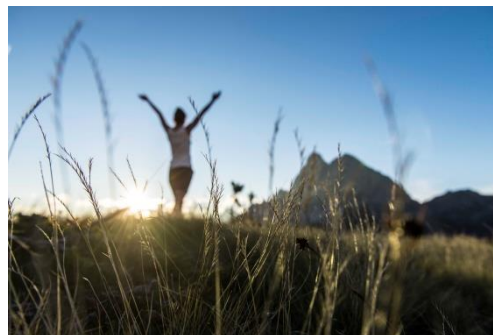
Il bosco e le radici come fonte per l'energia mentale

Siusi allo Sciliar
Martedì: 10/09, 17/09, 01/10,
15/10/2019
ore 15.30 – 18.30



Grano saraceno - Piatti e leggende sulla piante tipica dell'Alto Adige

Alpe di Siusi
Mercoledì: 25/09, 09/10/2019
ore 14.00 – 19.30



La magia del mattino - Movimento nella natura autunnale & colazione basica

Castelrotto
Giovedì: 12/09, 19/09, 03/10,
17/10/2019
ore 6.30 – 10.00



Allenamento fortificante presso il Cross Fit Parcour al Laghetto di Fiè

Fiè allo Sciliar
Venerdì: 13/09, 20/09, 27/09/, 04/10,
11/10, 18/10, 25/10/2019
ore 17:30 – 19:00



Yoga-Walking

Tires al Catinaccio
Sabato: 14/09, 21/09, 28/09, 05/10,
12/10, 19/10, 26/10/2019
ore 14:00 – 16:00

Tassa d'iscrizione: 10 euro a persona. GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marekting!

Iscrizione e info: T. +39 0471 709600, info@seiseralm.it,
www.alpedisiusi.info/balance