



miti blum

THE DIFFERENT SIDE OF THE MOUNTAIN

PROGRAMMA Venerdì 02 Giugno

ORARIO	ATTIVITÀ	LUOGO
09:30 - 11:30	Chek-in	Hotel Tyrol
11:45 - 13:00	Cerimonia di Apertura e Aperitivo di benvenuto	Hotel Tyrol
13.30	Partenza a piedi per la Vallunga	Vallunga
14.30 - 15:00	Bagno di Gong con Sara Usai	Lech de Ciampedel
15:00 - 15.30	Scalza-la-Mente! Scalzi nei bosci, leggeri nella mente con Margot Sykabonyi	Lech de Ciampedel
15.30 - 16.30	Mindful Climbing con meditazione di Franco Canteri	Città dei Sassi
15:30 - 16:30	Gioca Yoga Bimbi con Lucrezia Montrone	Percorso sensoriale Vallunga
16:30	Rientro a piedi	
17:00 - 19:00	Relax	Hotel Tyrol
	17:00 - 17:30 Canti e suoni con Sara Usai	In giardino
	17:30 - 18:00 Acqua Yoga con Linda Trotta	Piscina riscaldata
	18:00 - 18:30 Acqua Yoga con Linda Trotta	Piscina riscaldata
	17.30 - 18.30 Attività Bambini	In sala giochi
19:30 - 21:30	Cena e DJ set	Hotel Tyrol

* Le attività evidenziate sono state studiate
appositamente per i bambini.
Tutte le attività potranno subire variazioni.

Sponsor & Partner

PROGRAMMA

Sabato 03 Giugno

ORARIO	ATTIVITÀ	LUOGO
7:15 - 7:45	Pilates al risveglio con Linda Trotta	Giardino Hotel Tyrol
	Saluto al Sole con Chrlotte Lazzari	Piscina interna
7:45 - 8:15	Pilates al risveglio con Linda Trotta	Giardino Hotel Tyrol
8:00 - 9:45	Colazione	Hotel Tyrol
10:00	Partenza a piedi o Escursione in E -Bike	
10:30 - 10:45	Magic Gong Full Immersion con Sara Usai	Percorso sensoriale Vallunga
11:00 - 11:45	Odaka Yoga con Chrlotte Lazzari	Vallunga
11:45 - 12:15	Meditazione "Radici della terra" con Franco Canteri	Vallunga
10:30 - 11.15	Gioca Yoga Bimbi con Lucrezia Montrone	Vallunga
11:30 - 12:30	Climbing bimbi	Vallunga
12:30	Pic - Nic	Vallunga
13:30	Rientro a piedi	Hotel Tyrol
14:00 - 16:30	Relax	
	14:30 - 15:00 Pilaques® con Linda Trotta	Piscina riscaldata
	15:00 - 15:30 Pilaques® con Linda Trotta	Piscina riscaldata
16:45 - 17:30	Straordinariamente in Pace con Martina Cesselli	Giardino Hotel Tyrol
17:30 - 19:00	Tempo libero	Hotel Tyrol
19:00	Aperitivo e degustazioni Dj set	Hotel Tyrol
20:00 - 21:30	Cena	Hotel Tyrol

* Le attività evidenziate sono state studiate appositamente per i bambini.
Tutte le attività potranno subire variazioni.

Sponsor & Partner

PROGRAMMA

Domenica 04 Giugno

ORARIO	ATTIVITÀ	LUOGO
7:30 - 9:30	Colazione	Hotel Tyrol
8:00 - 9:30	Check out	Hotel Tyrol
09:40	Partenza con mezzi propri	Monte Pana, Santa Cristina Val Gardena
10:00 - 11:00	Shinrin Yoku "Immersione nella foresta"	Sentiero UNIKA Monte Pana
11:15 - 12:15	Cerimonia di purificazione con Lucrezia Motrone	Laghetto Monte Pana
10:00 - 12:30	Attività a scelta tra Hike, Zipe Line e Panaraida	Monte Pana, Rifugio Vicenza
10:00 - 12:15	Pana Raida, giochi e scoperta nel bosco	Monte Pana
12:30	Saluti Finali	



* Le attività evidenziate sono state studiate appositamente per i bambini.
Tutte le attività potranno subire variazioni.

Per informazioni contattare:

Martina Cesselli · cm.consultant@hotmail.com
Linda Trotta Kaserer · linda@gardena.net

Sponsor & Partner