



## Alpe di Siusi Balance in autunno

### Anteprima programma settimanale 1/9 – 31/10/2020

Dal **01 settembre al 31 ottobre 2020** i più disparati eventi e workshop all'insegna del **relax e del benessere** offrono una pausa di relax psico-fisico e consentono di fare il pieno di energie per l'imminente inverno con l'aiuto della natura. Le esperienze nel suggestivo paesaggio autunnale garantiscono **autentici momenti di relax e piacere gastronomico** presso le aree energetiche dell'Alpe di Siusi e nelle località di Castelrotto, Tires al Catinaccio, Siusi e Fiè allo Sciliar.

Gli eventi, che hanno luogo settimanalmente, sono adatti ad adulti e giovani a partire da 14 anni. Per partecipare a questi appuntamenti è necessario iscriversi presso gli uffici informazioni dell'area vacanze Alpe di Siusi.



### MARTEDÌ:

#### Forza mentale: il dono di bosco e radici

Dal bagno al bosco alla degustazione presso una fattoria biologica

**SIUSI ALLO SCILIAR:** 1, 8, 15, 22 e 29 settembre 2020;

6, 13, 22 e 27 ottobre 2020

dalle ore 14:00 alle ore 18:00

10,00 € - GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing



### MERCOLEDÌ:

#### Pietanze e leggende tutt'intorno al grano saraceno

Escursione guidata e menu di un cuoco gourmet in una baita

**ALPE DI SIUSI:** 9 settembre e 7 ottobre 2020 dalle ore 14:00 alle ore 19:30

50,00 € a persona; Il prezzo include l'escursione guidata fino alla Malga Gostner, aperitivo, primo e secondo, bibite e il ritorno a Siusi (stazione a valle della cabinovia) in taxi.

### GIOVEDÌ:

#### La magia del mattino: leggera attività fisica nel sole mattutino e antipasti basici

**CASTELROTTO/MALGA MARINZEN:** 3, 10, 17 e 24 settembre 2020;

1, 8 e 15 ottobre 2020

dalle ore 8:30 alle ore 11:30

10,00 € - GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

## Schüttelbrot, Vinschgerle & Co. – Corso di panificazione

Preparazione di pane tradizionale presso il panificio Oberprantacher

SIUSI ALLO SCILIAR: 3, 10, 17 e 24 settembre 2020; 1, 8, 15, 22 e 29 ottobre 2020

Dalle ore 15:00 alle ore 17:30

10,00 € - GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

### VENERDÌ:

#### Fit-Walking con spuntino „montanaro“

Ridurre lo stress, ricaricare le batterie e spuntino con prodotti locali

TIRES AL CATINACCIO: 4, 11, 18 e 25 settembre; 2, 9, 16, 23 e 30 ottobre 2020

dalle ore 14:00 alle ore 16:00

10,00 € - GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

### SABATO:

#### Workout rinforzante presso il Laghetto di Fiè

Leggero allenamento per il vigore e l'equilibrio

FIÈ ALLO SCILIAR/LAGHETTO DI FIÈ: 5, 12, 19 e 26 settembre 2020;

3, 10, 17, 24 e 31 ottobre 2020

dalle ore 08:45 alle ore 10:15

10,00 € - GRATUITO per gli ospiti degli alloggi associati a Alpe di Siusi Marketing

L'organizzatore si riserva di offrire programmi alternativi.

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

CASTELROTTO: T. +39 0471 706 333, [info@castelrotto.com](mailto:info@castelrotto.com)

SIUSI ALLO SCILIAR: T. +39 0471 707 024, [info@siusi.it](mailto:info@siusi.it)

FIÈ ALLO SCILIAR: T. +39 0471 725 047, [info@fie.it](mailto:info@fie.it)

TIRES AL CATINACCIO: T. +39 0471 642 127, [info@tiers.it](mailto:info@tiers.it)

ALPE DI SIUSI: T. +39 0471 727 904, [info@alpedisiusi.net](mailto:info@alpedisiusi.net)

ALPE DI SIUSI MARKETING, T. +39 0471 709 600, [info@seiseralm.it](mailto:info@seiseralm.it)

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

