

Val Venosta

Cultura viva in Alto Adige



Risveglio di primavera in Val Venosta

Alto Adige Balance

Aprile – Giugno 2017

1



Nota: tutti i prezzi in questa brochure sono in Euro e si intendono a persona/adulto. Le riduzioni per bambini, giovani, anziani, gruppi e scolari sono da richiedersi ai singoli organizzatori.

Le attività possono essere soggette a modifiche. Le informazioni fornite sono indicative.

© Val Venosta Marketing – Società consortile a.r.l.

Via Portici 11, I-39020 Glerenza, Tel. +39 0473 62 04 80, info@vinschgau.net, www.venosta.net

Foto: Val Venosta Marketing (Frieder Blickle, Alex Filz, PhotoGrünerThomas), Associazione turistica Castebello – Ciardes Udo Bernhart), Associazione turistica della Val Venosta, [taigraum.it](https://www.taigraum.it)

Tutti i diritti fotografici sono depositati presso i fotografi indicati oppure presso Val Venosta Marketing.

Progetto e realizzazione: [taigraum.it](https://www.taigraum.it)

Stampa: Lanarepro, Lana

Risveglio di primavera

pagina 10 – 23

I luoghi Balance in Val Venosta

24 – 43

Le esperienze Balance in Val Venosta

44 – 49

I consigli Balance dalla Val Venosta

Quando in primavera le gemme sugli alberi si schiudono lentamente per dare vita a meravigliosi fiori, la natura rinasce a nuova vita. L'acqua riprende a scorrere nei canali irrigui e la natura ricomincia a crescere rigogliosa cibandosi del prezioso nettare. E voi, come vi sentite? Siete pronti per un nuovo risveglio? In Val Venosta luce e ombra si alternano così come la sua terra si mostra a tratti fertile e a tratti arida. Luogo di passaggio fin dai tempi antichi, questa valle si mostra legata alle proprie origini e tradizioni, ma anche ospitale e aperta alle novità. E ora veniamo a voi. Vi sentite in equilibrio con voi stessi?

Alto Adige Balance in Val Venosta vi permette di vivere la natura in tutta la sua forza e bellezza e di conoscere a fondo la cultura di questo luogo incantevole, incastonato in un paesaggio montano ricco di contrasti.

Ritrovate il vostro equilibrio. Da aprile a giugno.

Le esperienze Balance in Val Venosta

Aprile

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 22 e domenica 23 aprile 2017

Rovine di Castel Montechiaro

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 29 e domenica 30 aprile 2017

Silandro

Maggio

Asparagi di Castelbello – dal campo al piatto

Martedì 2 maggio 2017, Castelbello

Brunch in quota Balance

Mercoledì 3 maggio 2017, S. Martino in Monte

Colazione contadina al maso

Mercoledì 3 maggio 2017, Silandro

I sensi della notte

Venerdì 5 maggio 2017, Tarres

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 6 e domenica 7 maggio 2017

Collina di Tarces

Una giornata piena di primavera

Domenica 7 maggio 2017, Prato allo Stelvio

Asparagi di Castelbello – dal campo al piatto

Martedì 9 maggio 2017, Castelbello

Brunch in quota Balance

Mercoledì 10 maggio 2017, S. Martino in Monte

Colazione contadina al maso

Mercoledì 10 maggio 2017, Silandro

I sensi della notte

Venerdì 12 maggio 2017, Tarres

Maggio

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 13 e domenica 14 maggio 2017, Cengles

Una giornata piena di primavera

Domenica 14 maggio 2017, Prato allo Stelvio

Lungo le antiche rogge

Martedì 16 maggio 2017, Sluderno

A caccia di odori – escursione nel mondo delle erbe selvatiche

Martedì 16 maggio 2017, Val Martello

Asparagi di Castelbello – dal campo al piatto

Martedì 16 maggio 2017, Castelbello

Colazione contadina al maso

Mercoledì 17 maggio 2017, Silandro

Un buongiorno rilassato

Giovedì 18 maggio 2017, Malles

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Venerdì 19 maggio 2017, Malles

I sensi della notte

Venerdì 19 maggio 2017, Tarres

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 20 e domenica 21 maggio 2017, Vallelunga

Una giornata piena di primavera

Domenica 21 maggio 2017, Prato allo Stelvio

Lungo le antiche rogge

Martedì 23 maggio 2017, Sluderno

A caccia di odori – escursione nel mondo delle erbe selvatiche

Martedì 23 maggio 2017, Val Martello

Asparagi di Castelbello – dal campo al piatto

Martedì 23 maggio 2017, Castelbello

Colazione contadina al maso

Mercoledì 24 maggio 2017, Silandro

Un buongiorno rilassato

Giovedì 25 maggio 2017, Malles

In forma con la forza del bosco

Giovedì 25 maggio 2017, S. Valentino alla Muta

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Venerdì 26 maggio 2017, Malles

A braccia aperte

Venerdì 26 maggio 2017, S. Valentino alla Muta

I sensi della notte

Venerdì 26 maggio 2017, Tarres

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 27 e domenica 28 maggio 2017

Val Monastero/Glorenza

Una giornata piena di primavera

Domenica 28 maggio 2017, Prato allo Stelvio

Running di primavera

Lunedì 29 maggio 2017, S. Valentino alla Muta

Lungo le antiche rogge

Martedì 30 maggio 2017, Sluderno

Curarsi con le erbe

Martedì 30 maggio 2017, Resia

Camminando nel tramonto

Mercoledì 31 maggio 2017, Vallelunga

Giugno

Un buongiorno rilassato

Giovedì 1°giugno 2017, Malles

Giugno

In forma con la forza del bosco

Giovedì 1°giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Venerdì 2 giugno 2017, Malles

A braccia aperte

Venerdì 2 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 3 e domenica 4 giugno 2017, Cengles

Running di primavera

Lunedì 5 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Lungo le antiche rogge

Martedì 6 giugno 2017, Sluderno

Curarsi con le erbe

Martedì 6 giugno 2017, Resia

Camminando nel tramonto

Mercoledì 7 giugno 2017, Vallelunga

Un buongiorno rilassato

Giovedì 8 giugno 2017, Malles

In forma con la forza del bosco

Giovedì 8 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Venerdì 9 giugno 2017, Malles

A braccia aperte

Venerdì 9 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Una valle ricca di suoni e fiori

Sabato 10 e domenica 11 giugno 2017

Cengles

Giugno

Running di primavera

Lunedì 12 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Lungo le antiche rogge

Martedì 13 giugno 2017, Sluderno

Curarsi con le erbe

Martedì 13 giugno 2017, Resia

Camminando nel tramonto

Mercoledì 14 giugno 2017, Vallelunga

Un buongiorno rilassato

Giovedì 15 giugno 2017, Malles

In forma con la forza del bosco

Giovedì 15 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

L'equilibrio interiore con lo Yoga

Venerdì 16 giugno 2017, Malles

A braccia aperte

Venerdì 16 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Running di primavera

Lunedì 19 giugno 2017, S. Valentino alla Muta

Lungo le antiche rogge

Martedì 20 giugno 2017, Sluderno

Curarsi con le erbe

Martedì 20 giugno 2017, Resia

Camminando nel tramonto

Mercoledì 21 giugno 2017, Vallelunga

Un buongiorno rilassato

Giovedì 22 giugno 2017, Malles

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Venerdì 23 giugno 2017, Malles

I luoghi Balance in Val Venosta

I luoghi Balance

- 1 ORA et LABORA
Abbazia benedettina di Monte Maria
- 2 DOVE SOFFIA IL VENTO
L'energia della collina di Tarces
- 3 MONDI SOMMERSI
Il lago di Resia
- 4 A PIENI POLMONI
L'aria salubre di Solda all'Ortles
- 5 PANTA REI – TUTTO SCORRE
Lungo le antiche rogge
- 6 MITO MONTAGNA
Castel Juval



ORA et LABORA

1

L'abbazia benedettina di Monte Maria

Con la sua inconfondibile facciata candida, l'abbazia di Monte Maria - la più alta d'Europa - sovrasta l'Alta Val Venosta. Da sempre conventi e abbazie sono luoghi del sapere e così anche Monte Maria. Oltre ad offrire una serie di corsi interessanti, l'abbazia sta creando una nuova biblioteca accessibile al pubblico. Le visite all'abbazia forniscono un sorprendente spaccato della storia e della vita di questo centro religioso. La cripta è un luogo di raccoglimento in cui godersi il silenzio ammirando gli affreschi di epoca romanica più belli dell'arco alpino.

Abbazia benedettina di Monte Maria
Burgusio/Malles
www.marienberg.it
Tel 0473 84 39 80



DOVE SOFFIA IL VENTO

L'energia della collina di Tarces

Spazzata dal vento, la collina di Tarces si erge nel cuore dell'Alta Val Venosta tra Glorenza, Sluderno e Malles. Formatosi durante l'era glaciale, questo luogo ricco di miti e leggende fu abitata già nel neolitico. Una visita al piccolo promontorio riserva uno splendido panorama a 360° e trasmette ai suoi visitatori la propria energia.

Collina di Tarces

Tarces/Malles

www.altavenosta-vacanze.it

Tel 0473 83 11 90



MONDI SOMMERSI

Il lago di Resia

Il campanile nel lago, monumento commemorativo della formazione del lago nel 1950 è l'unico residuo del paese. Si erge dall'acqua, come all'orizzonte si erige la montagna più alta della zona. Con l'Ortles all'orizzonte è possibile avere delle vedute che vanno dalla superficie del lago fino al ghiacciaio, entrambi importanti riserve idriche per la nostra vallata. Una visita dei laghi del Passo Resia ci mostra la tragedia della storia e nello stesso tempo la grandezza del nostro paesaggio.

Lago di Resia

Resia

www.passoresia.it

Tel 0473 63 31 01



A PIENI POLMONI

La regione aria pura Solda all'Ortles

Grazie alla sua altitudine e alla sua posizione circondata da ghiacciai, Solda offre ai suoi visitatori un'aria priva di pollini e pura, dove anche le persone allergiche o asmatiche possono respirare profondamente. La visuale sulle cime più alte della zona, trasmette un profondo legame con la natura. Le ripide e maestose pareti, la parete dorsale dell'Ortles, Gran Zebrù e Zebrù sono una forza per ogni escursione.

La regione aria pura Solda all'Ortles

Solda

www.ortler.it

Tel 0473 61 30 15



PANTA REI – TUTTO SCORRE

Lungo le antiche rogge

Gli antichi canali irrigui sono le arterie della Val Venosta. L'acqua che trasportano fino ai campi è infatti linfa vitale, indispensabile per poter lavorare la terra. Ancora oggi, molte di queste rogge sono costeggiate da sentieri percorribili a piedi, mentre lo scorrere dell'acqua crea un'atmosfera quasi meditativa. Grazie ai dislivelli minimi, i sentieri lungo le antiche rogge sono particolarmente adatti alle passeggiate in famiglia.

Sentieri delle rogge

Val Venosta

www.venosta.net

Tel 0473 62 04 80



MITO MONTAGNA

6

Castel Juval

Reinhold Messner, alpinista e fondatore del Messner Mountain Museum, mostra nel suo castello privato la dimensione religiosa della montagna. Ognuno dei suoi tesori, portati da ogni parte del mondo fino in Val Venosta, racconta un pezzo della leggenda „montagna“. Da qui nasce il mito montagna mondiale. Sulla collina gli abitanti vivono dai prodotti della loro agricoltura. Puri o incorporati in tradizionali ricette, questi prodotti sono vere delizie per il palato.

Castel Juval

Castelbello Ciardes, Juval

www.messner-mountain-museum.it

Tel 348 4 43 38 71

Le esperienze Balance in Val Venosta

Le sensazioni Balance...

- 1 AFFASCINANTE
Una valle ricca di suoni e fiori
- 2 FRESCO E LOCALE
Asparagi di Castelbello –
dal campo al piatto
- 3 BUONO E SAPORITO
Brunch in quota Balance
- 4 TRADIZIONALE
Colazione contadina al maso
- 5 PARTICOLARE
I sensi della notte
- 6 INCANTEVOLE
Una giornata piena di primavera
- 7 SPEZIATO E PROFUMATO
A caccia di odori – escursione nel mondo
delle erbe selvatiche
- 8 RILASSANTE
Lungo le antiche rogge – acqua, linfa vitale
- 9 CALMO E DINAMICO
Un buongiorno rilassato

Le esperienze Balance in Val Venosta

Benessere Balance...

- 10 MEDITAZIONE E MOVIMENTO
Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga
- 11 PER CORPO E SPIRITO
In forma con la forza del bosco
- 12 ATTIVITÀ SOFT
A braccia aperte
- 13 IL PIACERE DELLA CORSA
Running di primavera
- 14 PROFUMI E COLORI
Curarsi con le erbe
- 15 FORZA CALMA
Camminando nel tramonto



MANIFESTAZIONI

Sabato e domenica, dal 22 aprile all'11 giugno 2017
alle ore 11

1

Una valle ricca di suoni e fiori

Mentre le cime sono ancora imbiancate, nel fondovalle la fioritura immerge i frutteti in un mare di colori tenui. Inizia il periodo dei Canti di Fioritura delle albicocche: è con la musica, infatti, che cori, bande musicali e ballerini danno il benvenuto alla primavera. Una passeggiata tra gli albicocchi in fiore mostra la bella stagione in tutto il suo splendore. L'occasione ideale per godersi una valle ricca di suoni e fiori.

Luogo: castelli, paesi e convalle della Val Venosta
Contatto: 0473 73 01 55

Martedì 2, 9, 16 e 23 maggio 2017 alle ore 16

2

Asparagi di Castebello – dal campo al piatto

La primavera è la stagione di tante primizie deliziose e piatti leggeri. Che gli asparagi di Castebello siano sani e genuini è risaputo. Quello che forse non tutti sanno, è che il prezioso ortaggio vanta anche proprietà depurative: perfetto per la filosofia Balance. Da non mancare la visita alla coltivazione di asparagi del produttore Martin Pohl.

Dove: Cooperativa frutticoltori Juval, Castebello
Prezzo: Euro 5,00
Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima
Contatto: 0473 62 41 93



MANIFESTAZIONI

Mercoledì 3 e 10 maggio 2017 alle ore 9

3

Brunch in quota Balance

Conoscere il lato soleggiato della vita e della Val Venosta. Dopo una camminata sul panoramico Monte Sole di Laces si fa una sosta per ricaricarsi con un brunch a base di prodotti tipici e freschi di stagione.

Luogo: campo sportivo di Laces

Prezzo: Euro 24,00

Prenotazioni: entro le ore 16 del giorno prima

Contatto: 0473 62 31 09

Mercoledì 3, 10, 17 e 24 maggio 2017 alle ore 9

4

Colazione contadina al maso

Il modo migliore per iniziare la giornata è una bella colazione contadina. Al maso Sonnwarthof a quota 1000 m vi aspetta una tavola imbandita con pane fresco, marmellata di albicocche fatta in casa e deliziosi prodotti del maso. Ricette e ingredienti segreti inclusi!

Luogo: maso Sonnwarthof di Silandro

Prezzo: Euro 18,00

Prenotazioni: entro lunedì le ore 17

Contatto: 0473 73 01 55



MANIFESTAZIONI

Venerdì 5, 12, 19 e 26 maggio alle ore 18.30

5

I sensi della notte

La notte affina i sensi. Una camminata notturna sul Monte Tramontana in Val Venosta è un momento di incontro con un mondo inaspettato: i rumori della notte, l'oscurità e l'odore del bosco. E per affinare le papille gustative si fa sosta nella Tarscher Almlounge dove si assapora un piatto a base di erbe aromatiche.

Dove: stazione a valle seggiovia di Tarres

Prezzo: Euro 16,00

Prenotazioni: entro le ore 16 del giorno prima

Contatto: 0473 62 31 09

Domenica 7, 14, 21 e 28 maggio alle ore 7

6

Una giornata piena di primavera

Concedetevi una pausa di qualche giorno. Assaporate la primavera in tutto il suo splendore dai primi raggi di sole fino al tramonto. Una camminata nella natura ha poteri rigeneranti e permette di liberare la mente e fare il pieno di energia.

Dove: centro visite aquaprad a Prato

Prezzo: Euro 15,00

Prenotazioni: entro le ore 12 del giorno prima

Contatto: 0473 61 60 34



MANIFESTAZIONI

Martedì 16 e 23 maggio 2017 alle ore 14.30

7

A caccia di odori – escursione nel mondo delle erbe selvatiche

In primavera in Val Martello crescono innumerevoli erbe selvatiche. L'escursione guidata con l'esperta di erbe Martha è l'occasione ideale per conoscere questo mondo variegato, i diversi utilizzi e tutti i segreti per preparare un delizioso pesto alle erbe selvatiche.

Dove: piazzale di manovra bus di Martello paese

Prezzo: Euro 14,00

Prenotazioni: entro le ore 20 del giorno prima

Contatto: 339 6 89 49 03

Martedì 16, 23 e 30 maggio, 6, 13 e 20 giugno 2017
alle ore 9.30

8

Lungo le antiche rogge – acqua, linfa vitale

Gli antichi canali irrigui sono la linfa vitale della Val Venosta. In primavera l'acqua torna a scorrere nelle rogge costeggiate da splendidi sentieri. Percorrendoli si fa tappa all'insediamento preistorico di Ganglegg e alle origini della storia della nostra valle.

Dove: stazione di Sluderno

Prezzo: Euro 10,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 83 11 90



MANIFESTAZIONI

Giovedì 18 e 25 maggio, 1°, 8, 15 e 22 giugno 2017
alle ore 9.15

9

Un buongiorno rilassato

Rilassati e in pace con voi stessi. Ecco come inizia la vostra giornata sulla collina di Tarces. Dopo un momento dedicato alla meditazione nella chiesa di S. Vito ci si gode i primi raggi di sole e si fa il pieno di energia.

Dove: stazione di Malles

Prezzo: Euro 10,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 83 11 90

Venerdì 19 e 26 maggio, 2, 9, 16 e 23 giugno 2017
alle ore 9

10

Ritrovare l'equilibrio con lo Yoga

Liberate la vostra mente e ritrovate la pace interiore. Gli esercizi di rilassamento e respirazione vi aiutano a percepire il vostro corpo e a prendere le distanze dalla frenesia della vita quotidiana.

Dove: ufficio di informazione di Malles

Prezzo: Euro 10,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 83 11 90



MANIFESTAZIONI

Giovedì 25 maggio, 1°, 8 e 15 giugno 2017 alle ore 9.30

11

In forma con la forza del bosco

In primavera il bosco di larici Talai presso S. Valentino alla Muta si risveglia a nuova vita. Ricaricate il vostro organismo con la sua forza e fate il pieno di energia. La sensazione di benessere sarà sorprendente.

Dove: ufficio di informazione di S. Valentino alla Muta

Prezzo: Euro 6,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 63 46 03

Venerdì 26 maggio, 2, 9 e 16 giugno 2017 alle ore 15

12

A braccia aperte

Una camminata rigenerante con due anelli smovey in mano è un'attività soft che aiuta a ritrovare lo slancio. Senza dimenticare le crode meravigliose che vi circondano: un vero toccasana per gli occhi e lo spirito!

Dove: Camping zum See, S. Valentino alla Muta

Prezzo: Euro 9,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 63 46 03



MANIFESTAZIONI

Lunedì 29 maggio, 5, 12 e 19 giugno 2017 alle ore 9

13

Running di primavera

Oggi l'istruttrice Michaela vi accompagna ad esplorare la natura. Dai neofiti ai runner consolidati, correre in primavera a 1000 m di quota è un'esperienza che conquista tutti i patiti della corsa.

Dove: Camping zum See, S. Valentino alla Muta

Prezzo: Euro 6,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 328 0 17 91 22

Martedì 30 maggio, 6, 13 e 20 giugno 2017
alle ore 14.30

14

Curarsi con le erbe

Dove crescono, cosa sono in grado di fare e come: l'esperta di erbe selvatiche Ulrike Prantl del maso Tendershof risponde a queste ed altre domande. Conoscere le erbe aromatiche e le loro proprietà aiuta a ripartire con slancio e ad accogliere la primavera con l'energia giusta. Con le erbe raccolte si prepara una preziosa miscela per tisana: un piccolo souvenir da portare a casa con sé.

Dove: maso Tendershof, Resia

Prezzo: Euro 15,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 63 46 03



MANIFESTAZIONI

Mercoledì 31 maggio, 7, 14 e 21 giugno 2017
alle ore 17.30

15

Camminando nel tramonto

Una camminata al calar del sole ha un forte potere rilassante: ci si gode gli ultimi raggi tiepidi e l'aria fresca di montagna. C'è forse un modo migliore per concludere una giornata primaverile? Il luogo più bello in cui farlo in Vallelunga ve lo svela la guida alpina Josef.

Dove: Molino di Dentro, Vallelunga

Prezzo: Euro 15,00

Prenotazioni: entro le ore 17 del giorno prima

Contatto: 0473 63 46 03

I consigli Balance dalla Val Venosta

I consigli Balance

- 1 IL SOLE NEL CUORE
Il Monte Sole in Val Venosta
- 2 SEMPRE PIÙ IN ALTO
Allenamento in quota
- 3 ARIA SALUBRE
Liberi da allergie in Vallelunga
- 4 CHIARE, FRESCHE E DOLCI ACQUE
Acqua potabile



CONSIGLI BALANCE DALLA VAL VENOSTA

IL SOLE NEL CUORE

1

Il Monte Sole in Val Venosta

Chi pensa che la primavera e l'autunno nelle Alpi siano poco accoglienti e fredde, non è mai stato sul Monte Sole della Val Venosta. L'orientamento ovest-est della valle permette che il pendio sud della valle sia esposto al sole durante tutto l'anno. Ma particolare gioia può dare un'escursione sul Monte Sole in primavera, autunno e inverno. Quando altri posti sono già in piena ombra, sul Monte Sole arrivano ancora gli ultimi raggi di sole a scaldare l'animo, permettendo di fare il pieno di vitamina D per l'inverno e prevenendo disarmonie e depressioni.

SEMPRE PIÙ IN ALTO

2

Allenamento in quota

Dove l'aria è rarefatta, l'organismo umano è più provato. Produce più globuli, nuovi ed efficienti e può così trasportare più ossigeno. Questa qualità fisica si può allenare semplicemente, per esempio a Solda all'Ortles e nella Vallelunga. Tra i 1900 e i 3905 metri sul livello del mare la qualità dell'aria è particolarmente buona, con presenza minima di pollini ed inquinamento. Così la buona aria di montagna è un vero toccasana.



ARIA SALUBRE

Liberi da allergie in Vallelunga

Qui l'aria non è solo pulita ma anche salubre. Grazie alla sua posizione geografica e all'altitudine, la Vallelunga nei pressi del Passo Resia è particolarmente apprezzata da chi soffre di allergie. Tra 1500 e 1950 m gli acari della polvere domestica non possono proliferare. Inoltre, a causa del clima montano il periodo della fioritura è breve e quindi la concentrazione di pollini è ridotta. Sono sempre di più le persone affette da allergie. L'aria salubre della Vallelunga è particolarmente adatta ad alleviare i disturbi di chi soffre di allergie respiratorie.

CHIARE, FRESCHE E DOLCI ACQUE

Acqua potabile

I ghiacciai di alta montagna della Val Venosta sono la ricchezza liquida di questa regione. L'acqua di disgelo dei ghiacciai scorre attraverso migliaia di pietre prima di arrivare nelle nostre case come acqua potabile. I minerali delle pietre delle nostre montagne trasformano la nostra acqua potabile in un'acqua leggermente basica e di qualità minerale. Quindi aprite i rubinetti e gustate subito il primo sorso.

Alto Adige Balance

Perdersi nella natura per ritrovare l'equilibrio

Alto Adige Balance è un'offerta primaverile dedicata a chi desidera prendersi cura di sé attraverso esperienze guidate nella natura. Balance è molto più di benessere e relax: invita i partecipanti a ritrovare l'equilibrio e a modificare ogni giorno il proprio stile di vita.

Ritrovate il vostro equilibrio. Da aprile a giugno.

L'Alto Adige cerca chi vuole perdersi nella natura per ritrovare l'equilibrio

L'Alto Adige cerca te

Alto Adige
Balance

Scopri di più su
suedtirool.info/balance
Da aprile a giugno 2017



SÜDTIROL

Una vacanza in Alto Adige/Südtirol può riconnettere anima e corpo. Vieni a scoprire momenti di relax mai provati prima, una cucina sana, gustosa e grandi spazi dove stare all'aria aperta in una natura incontaminata. Scopri le offerte Alto Adige BALANCE e prova un'esperienza di benessere unica.

www.suedtirool.info/balance

