

**Reschenpass**



In der Kulturregion Vinschgau  
Passo Resia in Val Venosta, dove la cultura è di casa



# Sano movimento

Alto Adige Balance nell'area vacanze Passo Resia

dal 30 maggio al 24 giugno 2016

1





Trovare l'equilibrio nell'area vacanze Passo Resia

Abbiamo raccolto per voi i migliori consigli per farvi tornare ancora più facilmente in equilibrio. Fare il pieno di energia con una tranquilla corsetta nell'aria pura di montagna. Percepire il proprio corpo con lo Yoga sul lago di San Valentino alla Muta oppure iniziare la primavera con i preziosi consigli di esperti per un'alimentazione da sportivi.

Sia che deciderete di farvi guidare da esperti, oppure di scoprire la nostra regione da soli, da noi la primavera comincia con equilibrio.

### Corsa attraverso il bosco Talaiwald

Godrete di una vera ricarica di ossigeno durante una corsa alla fresca aria del bosco. Allo stesso tempo allenerete la vostra coordinazione lungo il sentiero scosceso. Dopo vi sentirete più freschi e più in forma di prima.

### Ricaricarsi alla sorgente dell'Adige

Poco sopra al paese di Resia, nasce il secondo fiume più lungo d'Italia. Se questo non è un luogo pieno di energia! Qui riprenderete nuove energie e troverete il tempo per fermarvi a riflettere.

### Rilassarsi in Val di Roia

La tranquilla valle laterale sul passo Resia fiorisce nel mese di giugno. Quando la neve si è sciolta si schiudono i primi fiori. Una piacevole passeggiata in questo paesaggio delicato risveglia anima e corpo.

### Respirare a pieni polmoni in Vallelunga

La valle laterale d'alta quota, della Val Venosta è una delle zone più incontaminate dell'arco alpino. L'aria di montagna, priva di allergeni, libererà il vostro respiro e i vostri pensieri. La posizione di alta quota attiverà il vostro sistema cardio-circolatorio.



## MANIFESTAZIONI

---

giovedì 2 giugno 2016

### Giro del Lago di San Valentino

Correre e ammirare la visuale sull'Ortles? Questa gara lo rende possibile.

venerdì 10 giugno 2016

### Così funziona!

Cosa c'è da sapere per l'approccio con la corsa? Ve lo spiegherà l'esperto della salute Hubert Pilser.

sabato 18 giugno 2016

### Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei

L'esperto della salute Hubert Pilser ha i migliori consigli per una sana alimentazione da sportivi.





## ULTERIORI MANIFESTAZIONI

---

il 30 maggio, il 6, il 17 e il 20 giugno 2016

### In equilibrio

Con l'istruttrice di fitness Evelyn allenerete la coordinazione, la stabilizzazione e la forza.

ogni martedì, dal 31 maggio al 21 giugno 2016

### In forma a primavera

Allenarsi a 1.500 m sul livello del mare con l'esperto podistico Günther Angerer.

mercoledì 1° giugno e giovedì 9, 16 e 23 giugno 2016

### Trailrunning

L'esperto di podismo Günther Angerer vi mostrerà i migliori tratti per la corsa nel bosco.

venerdì 3, 10, 17 e 24 giugno 2016

### Yoga

Rilassatevi in vacanza con l'istruttrice di Yoga Katja sul lago di San Valentino alla Muta.

venerdì 3, 10 e 24 giugno 2016, giovedì 16 giugno 2016

### Stanchezza primaverile addio!

La contadina Vital Ulrike Prantl vi mostrerà come rinvigorire il corpo e la mente seguendo percorsi Kneipp.



Per ulteriori informazioni:  
[www.venosta.net/balance](http://www.venosta.net/balance)

Area vacanze Passo Resia

Via Principale, 61  
39027 Curon (BZ)  
Tel 0473 63 46 03  
[info@passoresia.it](mailto:info@passoresia.it)  
[www.passoresia.it](http://www.passoresia.it)

# Vinschgau

Kulturregion in Südtirol  
Val Venosta - cultura viva in Alto Adige



## Alto Adige Balance

Alto Adige Balance in Val Venosta

[www.suedtirol.info/balance](http://www.suedtirol.info/balance)

Sano piacere, sano movimento...

L'equilibrio in Alto Adige è armonia di contrasti. Salire in vetta con passo saldo. Abbandonarsi alla forza energizzante dell'acqua. Rigenerare la mente con nuove idee. Riconnettere anima e corpo attraverso i piaceri del palato.

E voi, dove trovate l'equilibrio?

In Val Venosta troverete il vostro equilibrio. Queste cinque località di villeggiatura fanno parte di Alto Adige Balance e da aprile a giugno propongono una selezione di eventi per la mente ed il corpo:

Castelbello - Ciardes dal 19 aprile al 5 giugno 2016

Laces - Martello dal 1° aprile al 29 giugno 2016

Silandro - Lasa dal 4 aprile al 30 aprile 2016

Alta Val Venosta dal 14 maggio al 25 giugno 2016

Passo Resia dal 30 maggio al 24 giugno 2016