



50 SFUMATURE DI NATURA ALPINA

Passeggiate con l'erborista, trekking tra opere d'arte ad alta quota, yoga a 2.000 metri, camminate nel Parco Bioenergetico ed energia dei cristalli

A passeggio con l'erborista

L'erborista dell'hotel Lac Salin Spa & Mountain Resort di Livigno propone passeggiate nella natura alla scoperta delle erbe alpine attraverso il seminario "I benefici delle erbe alpine". Si può salire anche al "Lac Salin", il celebre lago salato di Livigno da cui l'hotel ha preso il nome. L'acqua salata rafforza il sistema immunitario, il cuore e rinvigorisce la pelle.

Info: www.lacsalin.com

Biennale d'arte in formato trekking sulle Dolomiti

Un percorso originale è quello proposto dalla biennale Smach, and art nelle Dolomiti: camminare non è solo un ottimo

modo per tenersi in forma, ma è anche una pratica meditativa. A questo aggiungiamo la fruizione delle 10 opere di land art vincitrici del concorso internazionale. In linea con la sua filosofia green, Smach offre un ambiente espositivo totalmente a cielo aperto.

Info: www.smach.it/trekking

Ponti sospesi e la cascata più alta del Tirolo

In Tirolo, chi vuole respirare l'aria pura di montagna può prendere il "Water runner round trail", che dal resort termale Aqua Dome conduce lungo il torrente Fischbach fino alla malga Brandalm e poi continua con una magnifica vista a Burgstein. L'itinerario ha come punto chiave il ponte sospeso lungo 85 metri, che si eleva per 220 metri sopra il fondovalle. A Umhausen si trova la cascata più alta del Tirolo (159 metri): la Stuibenfall è una scenografica colonna d'acqua da vedere dal ponte sospeso e dalla gradinata costruita proprio a fianco con diverse piattaforme per godersi lo spettacolo.

Info: www.aqua-dome.at; www.oetztal.com

Il concerto diffuso in mezzo alla natura

Nella cittadina tirolese di Kufstein ogni giorno, alle 12 in punto, si può ascoltare il concerto dell'organo all'aperto più grande del mondo, anche se ci si trova in un bosco a 10 km di distanza da dove il grandissimo strumento viene suonato. Il concerto d'organo che ogni giorno riempie la vallata di musica diventa un messaggero musicale a distanza: ognuno può ascoltare le sue melodie mettendosi comodo in un luogo circondato dalla natura o in un angolo della bella cittadina tirolese.

Info: www.kufstein.com

L'energia dei cristalli di montagna

Erbe e cristalli di montagna fanno parte dei rituali di benessere presenti nel menù della Forest Spa dello Josef Mountain Resort. I trattamenti sfruttano la forza di pietre naturali come il cristallo di rocca, per riequilibrare le vibrazioni corporee e lasciare una profonda sensazione di stabilità e benessere. Il cristallo aiuta a rigenerare i tessuti corporei, rallenta l'invecchiamento, aumenta le difese immunitarie e agisce sulla sfera nervosa equilibrando tutte le funzioni.

Info: www.josef.bz/it

Nel bosco per imparare a respirare

L'hotel Silena organizza un'escursione con esercizi di respirazione intorno a Valles: seguendo passo dopo passo istruttori certificati si impara a respirare, ad ascoltare se stessi e ad acquisire un forte senso di fiducia, gratitudine e forza interiore. Un invito a rilassarsi in modo dolce e attivo, facendo il pieno di energia, scaricando lo stress e massaggiando gli organi interni attraverso il respiro.

Info: www.silena.com/it/the-soulful-hotel/

Nuovo yoga trail in Carinzia

L'Hotel Gut Trattlerhof & Chalets è il punto di partenza per rilassarsi nella natura tramite lo yoga. Per interiorizzare ancora di più le piacevoli sensazioni che regala questa disciplina, gli ospiti possono provare il nuovo Sentiero yoga di montagna a 2.000 metri di quota: un sentiero circolare panoramico dove è possibile praticare lo yoga all'aria aperta, di fronte a pittoreschi panorami montani.

Info: www.vacanzeinaustria.com