

Informazioni importanti per:

- **Yoga - Luna blu e Meditazione**
Portare tappetino, coperta, vestiti comodi e acqua. Adatto a tutti dai 12 anni in su
- **Bagno di Foresta**
Portare tappetino, coperta, vestiti comodi, scarpe adatte a camminare nel bosco e acqua. Adatto a tutti dai 10 anni in su
- **HandPan Yoga**
Portare tappetino, coperta, vestiti comodi e acqua. Adatto a persone dinamiche dai 12 anni in su
- **Escursioni**
Portare vestiti comodi, scarpe adatte e acqua. Adatto a tutti dai 10 anni in su



Tutte le esperienze sono su
prenotazione obbligatoria presso
Ufficio Turismo o turismo@gallio.it



www.gallioturismo.it

Ringraziamo per la collaborazione

Chandra Yoga: Giulia Rigoni, Grigiante Anna,
Luca Dalle Nogare, Valerio
Cappelletti ed Enrico Caciolo

Veneto a tavola

Lisa e Antonio Cantele

Chef Yuri Sellaro

Consuelo Morello

Anna Veghini

PosturalSalute

Moreno Corà

**Herz Service
audio e luci**

AIExplora



Ideato da:

COL - Ufficio Turismo
tel. 0424 447919



www.gallioturismo.it

Montagne di Benessere

18 - 19 - 20 Agosto 2024
Gallio



*Amare se stessi è l'inizio di una
storia d'amore lunga tutta la vita.*

Oscar Wilde



www.gallioturismo.it

Domenica 18 Agosto

Tutto il giorno in Auditorium

Inaugurazione della mostra: **"Centerbe"**
Mercatino **"Bontà e benessere"**
Attività creativa: **"Costruisci il tuo erbario"**

Ore 9.00 **"Bagno di Foresta"** a cura di Chandra Yoga

Camminare in Natura con la consapevolezza di farlo è un'esperienza di sollecitazione dei cinque sensi. Attraverso pratiche di yoga dolce, meditazione camminata, pratiche di respirazione consapevole, bagno di suoni con campane tibetane e l'abbraccio degli alberi creeremo un contatto autentico con le piante e con la terra. Ritrovo al parcheggio Val di Nos; durata 1,5 ore circa.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 9.30 **"Andar per Erbe"**

Escursione guidata con gli erboristi Antonio e Lisa Cantele alla scoperta delle piante del territorio. Ritrovo al Rifugio Campomuletto; durata 2,5 ore circa.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 16.00 Piazza Italia Convegno **"Vivere meglio con Benessere"**

Bastano piccoli accorgimenti, dedicarsi 10 minuti al giorno e avere rispetto di se stessi anche nella quotidianità per vivere meglio.

Gli esperti ci donano piccoli consigli



Ore 16.30 Piazzetta Sesto Alpini **"Io sono un albero"**

Laboratorio artistico creativo di libera espressione. Ogni partecipante, dai 2 ai 99 anni, creando potrà lasciare libera la propria immaginazione e si riscoprirà non del tutto uguale, ma nemmeno così diverso dagli altri.

Lunedì 19 Agosto

Tutto il giorno in Auditorium

Mostra: **"Centerbe"**

Ore 6.00 Parco della Fratellanza

Pratica "Yoga all'alba" a cura di Chandra Yoga

Risveglia la tua luce interiore!

Pratica attivante che prevede respirazione consapevole e sequenze di posture utili a risvegliare il corpo e la mente per accogliere con energia e positività la giornata

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 7.00 **"Colazione in Malga...il Paradiso dei nostri pascoli"**

Escursione naturalistica guidata con Alex tra malghe e alpeggi verso Malga Longara Dietro. Sosta per la colazione in malga.

Ritrovo al parcheggio Campomulo; durata 4 ore circa.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 10.30 Parco della Fratellanza **"Postural Pilates"**

Lezione di Postural Pilates: mix di esercizi a bassa media intensità adatti a tutte le età, mirati a riportare il corpo verso una condizione di funzionalità articolare, elasticità muscolare e rinforzo dei muscoli stabilizzatori e posturali.

Attività a cura di Postural Salute

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona



Ore 16.00 Piazza Italia Convegno **"Vivere meglio con Benessere"**

La pratica olistica: oli essenziali e autotrattamento Shatsu contro il dolore muscolare" a cura di Lisa Cantele e Anna Veghini

Ore 18.00 Piazza Italia **"I benefici dello Shiatsu"**

Lo Shiatsu, arte terapeutica di origine giapponese può essere un valido aiuto per dare sollievo alle condizioni dolorose. A cura di Anna Veghini

Ore 19.00 Parco della Fratellanza **"Yoga e Handpan- Internal flight experience"**

Lo respiro, il movimento e il suono come mezzi per arrivare alla parte più profonda di te stesso.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Martedì 20 Agosto

Tutto il giorno in Auditorium

Mostra: **"Centerbe"**
Mercatino **"Bontà e benessere"**
Attività creativa: **"Costruisci il tuo erbario"**

Ore 7.30 Parco della Fratellanza

Pratica "Yoga del mattino" a cura di Chandra Yoga

Ritrova il tuo equilibrio interiore! L'esperienza prevede un approccio delicato alle posture, pratiche di respirazione riequilibranti e meditazione.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 9.00 **"Vita, mulini e anguane tra natura e storia"**

Escursione storico-naturalistica guidata con Alex tra acqua e leggenda... La Valle dei Mulini con visita al mulino.

Ritrovo davanti all'Ufficio Turismo; durata 3 ore circa.

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 16.00 Piazza Italia **"Circuit Tonic"**

CIRCUIT TONIC: programma di allenamento completo per la tonificazione di tutto il corpo. Il metodo usato è allenamento a circuito e intervallato, alternando esercizi a media alta intensità, a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi. Attività a cura di Postural Salute

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona

Ore 17.30 Piazza Italia **"SHOW COOKING"**

Sviluppo del concetto Salute e Benessere alimentare. Realizzazione di verdure da conservare e di un piatto light da preparare in casa. A cura dello Chef Juri Sellaro Executive chef dell'Hotel terme "Mioni Pezzato Prima" di Abano

Ore 21.00 Parco della Fratellanza **"Luna blu, meditazione e campane tibetane"**

Ritrovo ore 20.45. Esperienza dedicata al rinnovamento. Rilassamento profondo accompagnato dal suono delle campane tibetane, del tamburo sciamanico e di altri strumenti ancestrali A cura di Chandra Yoga

Prenotazione obbligatoria. € 10 a persona