

VAL DI RABBI: BRAMITO DEL CERVO E NATURAL DETOX

Durata: 3 giorni/ 2 notti

TOUR DI GRUPPO

Sono moltissime le specie che vivono nel Parco dello Stelvio. L'animale più imponente è il cervo che si può osservare nelle radure al limite del bosco. In autunno è spettacolare assistere al suo rituale di corteggiamento: suggestioni di suoni, colori e profumi si sovrappongono ai duelli vocali ingaggiati per conquistare la supremazia sull'harem femminile. Nel Parco Nazionale dello Stelvio la stagione degli amori dei cervi è un appuntamento imperdibile.

3 giorni di relax nella Val di Rabbi, immersa nel cuore del Parco dello Stelvio con escursione per ascoltare il bramito dei cervi.



www.caldana.it/foliagetrentino

1° GIORNO

(km 165)

VERONA - VAL DI RABBI

Al mattino partenza dalla località prescelta in direzione di Verona. Incontro con l'accompagnatore e inizio del viaggio in pullman Gran Turismo verso **Val di Rabbi**, vallata trentina immersa nel cuore del Parco dello Stelvio, situata lateralmente alla Val di Sole. Sosta a **Rovereto** con visita del MART, Museo di Arte Moderna, con esposizioni di grandi autori italiani ed internazionali, dal futurismo alla pop art. Successivamente della Casa Depero, l'unico museo fondato da un futurista, con all'interno dipinti, disegni e oggetti lasciati dall'artista alla città di Rovereto. Pranzo libero. Proseguimento per Val di Rabbi. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

SOLO TOUR: ROVERETO - VAL DI RABBI

Arrivo a Rovereto con i mezzi propri e incontro con i partecipanti al tour. Visita del Museo di Arte Moderna e di Casa Depero. Pranzo libero. Proseguimento per Val di Rabbi. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

2° GIORNO

ESCURSIONE E RELAX

Prima colazione in hotel. Al mattino escursione con partenza all'alba per l'a-

scolto del **bramito del cervo** con accompagnamento delle guide parco. Le uscite non presentano difficoltà tecniche, ma richiedono un minimo di attitudine alle gite in montagna.

Dislivello in salita: circa 250 m

Lunghezza totale: circa 5 km

Pranzo al sacco. Rientro verso le 14:00.

Ingresso 3 ore alla Thermal Spa.

Serata cena tipica trentina con prodotti del territorio. Pernottamento in hotel.

3° GIORNO

PARK THERAPY E CASCATE DI SAENT

Prima colazione in hotel. In mattinata attività di **Park Therapy** con accompagnatore e visita alla **Cascate di Saent**. L'anello delle Cascate del Saent conduce l'escursionista in uno degli angoli più suggestivi del Trentino Nord-Occidentale, ovvero ai piedi degli spumeggianti salti d'acqua creati dal torrente Rabbies. L'itinerario si sviluppa all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio, nel gruppo montuoso dell'Ortles-Cevedale, massiccio dentro il quale si incunea la suggestiva Val del Saent. Il dislivello da affrontare si supera in un'unica "tirata" lungo un sentierino abbastanza ripido, a scalini. Anche se il percorso risulta faticoso, è consigliato alle famiglie con bambini, ovviamente senza passeggino.

Percorso ad anello

Dislivello in salita/discesa: circa 270 m

Lunghezza totale: circa 2,5 km

Brunch in hotel ore 14:00. Partenza per il rientro.

SOLO TOUR: PARK THERAPY

Prima colazione in hotel. In mattinata attività di Park Therapy alla Cascate di Saent. Brunch in hotel ore 14:00. Partenza individuale. Fine dei servizi.



PARK THERAPY


Park Tharapy: la soluzione **Natural Medical Wellness** nel **Parco Nazionale dello Stelvio** per il benessere del corpo e dello spirito. Le Terme di Rabbi e il Parco Nazionale dello Stelvio collaborano da anni per proporre tutti gli ospiti un vero e proprio centro benessere naturale a cielo aperto.

Una nuova formula per rigenerarsi, così è nato la Park Therapy. Un insieme di attività all'aria aperta e a stretto, strettissimo contatto con la natura. Vi sorprendiamo ancora di più, la Park Therapy propone anche di camminare a piedi nudi nei boschi della Val di Sole. Insieme a queste attività all'aria aperta nella Val di Rabbi uniamo trattamenti e terapie termali tradizionali.

Alimentazione, movimento, esercizi di respirazione e rilassamento e ancora trattamenti di cura e benessere con l'acqua termale. Tutto questo nella cornice autentica del Parco Nazionale dello Stelvio.

BOSCOTERAPIA

Stringere un albero per sentirsi meglio è il consiglio base della boscoterapia: abbracciare gli alberi in modo naturale per avvicinarci al loro tronco o sederci al loro fianco, appoggiando la schiena proprio sul tronco e posizionando la mano destra nella zona del plesso solare, mentre la mano sinistra andrà dietro la schiena, a contatto tra il nostro corpo e l'albero, in corrispondenza della zona dei reni.

FOREST BATHING O SHINRIN-YOKU


Il Forest Bathing esalta le proprietà salutari degli ambienti naturali, nasce in Oriente in un tempo lontano non precisato, e soprattutto in Giappone. Grazie a diversi studi scientifici è, oggi, una pratica riconosciuta dal mondo medico e scientifico. Prevede di trascorrere del tempo nel bosco, dedicandosi ad attività rilassanti, di svago, che riattivano i sensi. Inalando sostanze aromatiche si hanno effetti positivi sul sistema endocrino, la respirazione e il battito cardiaco si calmano e rilassano. Questo percorso di Park Therapy si focalizza sulla camminata a piedi nudi, ma prevede durante il tragitto, la possibilità di soffermarsi ad abbracciare gli alberi e di respirare in modo consapevole.

Effetti benefici sul corpo umano della camminata a piedi nudi

Miglioramento della circolazione sanguigna, dell'equilibrio, della postura, dei dolori alla schiena, rafforzamento dei piedi e delle loro dita, miglioramento della salute dei piedi, riduzione dello stress, aumento delle energie, aumento del senso di libertà fisica e mentale, stimolazione dei cinque sensi.

INFORMAZIONI UTILI
DOCUMENTI

Carta d'identità o passaporto in corso di validità.

HOTEL SELEZIONATI

LOCALITÀ CAT.

VAL DI RABBI ★★★
(o strutture di pari categoria secondo disponibilità)

INGRESSI A MUSEI E MONUMENTI
(da pagare sul posto)

ROVERETO: Museo di Arte Moderna e di Casa Depero € 14.

NOTE

L'ordine delle visite potrà subire variazioni in base alle aperture/ chiusure di musei e siti.

LE QUOTE COMPRENDONO
TUTTOBUS

- Viaggio A/R in pullman G.T.
- Sistemazione in hotel della categoria 3* in camera doppia con servizi privati
- Trattamento di MEZZA PENSIONE, dalla cena del 1° giorno alla prima colazione dell'ultimo giorno
- Accompagnatore per tutta la durata del viaggio
- Pranzo al sacco
- 3h ingresso alla Thermal Spa
- Cena tipica trentina con prodotti locali
- Attività di Park Therapy con accompagnatore e visita alla Cascade di Saent.
- Domenica brunch in hotel

LE QUOTE NON COMPRENDONO

- Pasti non esplicitamente indicati in programma
- Bevande ai pasti
- Tasse aeroportuali
- Tassa di soggiorno
- Ingressi
- Extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "Le quote comprendono"

VERONA - LINEA VIA BRENNERO

 cod: **ITF5**

Durata 3 giorni/ 2 notti - Quote per persona in doppia

| DATE DI PARTENZA | SOLO TOUR | TUTTOBUS |
|----------------------------|-----------|----------|
| SETTEMBRE 11 | 519 | 549 |
| Supplemento camera singola | 80 | 80 |