

PAGANELLA: FOLIAGE E FOREST BATHING

Durata: 3 giorni/ 2 notti

© Trentino Sviluppo S.p.A, Daniele Lira

TOUR DI GRUPPO

In autunno la natura raggiunge uno dei suoi massimi momenti d'espressione. Protagoniste, le foglie: dall'esplosione del giallo dei Larici alle brillanti tonalità di rosso, arancione e ocra, mescolate ai toni marroni dei faggi e delle querce, gli alberi creano giochi di colori e di luce, trasformando i boschi in paesaggi magici. È risaputo e ormai assodato che stare in mezzo alla natura fa bene al corpo e allo spirito. Camminare in un parco o in un bosco aiuta a staccare la mente dai pensieri, oltre che a riossigenare le nostre cellule.



www.caldana.it/foliagetrentino

1° GIORNO (km 145)

VERONA - TRENTO - PAGANELLA

Al mattino partenza dalla località prescelta in direzione di Verona. Incontro con l'accompagnatore e inizio del viaggio in pullman Gran Turismo verso l'**Altopiano della Paganella**. 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 l'Altopiano della Paganella. All'arrivo sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

SOLO TOUR: ROVERETO - PAGANELLA

Arrivo a Rovereto con i mezzi propri e incontro con il resto del gruppo in autopolman. Visita del Museo di Arte Moderna e di Casa Depero. Pranzo libero. Proseguimento per l'Altopiano della Paganella. All'arrivo sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

2° GIORNO

MALGA FAI E PRANZO RIFUGIO DOSSO LARICI

Prima colazione in hotel. In mattinata incontro con l'accompagnatore di monta-

gna a Passo Santel, dove con la seggiovia si sale al **Rifugio Meriz**. Da qui, prima su strada forestale e poi su sentiero, immeresi in un bosco di abeti, raggiungiamo **Malga Fai** (passeggiata facile, seppur ripida). Dalla Malga inizieremo ad apprezzare i primi mutamenti dell'autunno osservando i larici che si colorano di giallo seguendo il profilo altitudinale. Con un pò di attenzione e di fortuna potremmo osservare anche i Crocieri, dei simpatici uccelli con l'inconfondibile becco dalle punte incrociate che in questo periodo si avvicinano alla Malga per bere l'acqua della fontana. Il nostro percorso prosegue alla volta della "**Terrazza sul mondo**" un

favoloso punto panoramico con scorci sulla Val Trentina la Valle dell'Adige e tutte le cime che la circondano. Continuiamo il nostro sentiero passando da un abetaia ad un bosco di Larici, che si sta preparando ad affrontare l'inverno, conferendo l'inconfondibile colore giallo alle aghifoglie che durante l'estate lo ricoprono. Arriviamo così al **Rifugio Dosso Larici** dove ci aspetta il gestore Piero ad allietare i nostri palati con dei sfiziosi piatti tipici e un sana dose di simpatia che lo contraddistingue. Con la pancia piena, riossigenati e ricaricati di energia che l'ambiente che ci circonda può trasmetterci rientriamo su comodo sentiero



www.caldana.it/foliagetrentino

al Rifugio Merz e poi in seggiovia fino a passo Santel. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Dislivello in salita: circa 450 m
Lunghezza totale: circa 8 km

3° GIORNO

ESPERIENZA DI "FOREST BATHING"

Prima colazione in hotel. Al mattino partiremo dall'abitato di **Fai della Paganella** per scoprire insieme con una semplice passeggiata di circa 4h questa interessante disciplina. A fare da contorno in questo periodo dell'anno la faggeta inizierà a tingersi dei caratteristici colori giallo, rosso e marrone delle foglie che

sono pronte a cadere in vista dell'inverno. Finita la camminata ci fermeremo per un picnic all'aria aperta per assaporare ancora meglio quello che la semplicità e la natura ci può trasmettere (pranzo pic nic fornito dall'hotel). Partenza per il rientro via Trento. In serata rientro alle località di partenza.

Dislivello in salita: circa 150 m
Lunghezza totale: circa 3,5 km

SOLO TOUR: FOREST BATHING

Prima colazione in hotel. In mattinata esperienza di Forest Bathing. Pranzo pic nic. Partenza individuale. Fine dei servizi.



FOREST BATHING



© Tommaso Pini

Il **Forest Bathing** si ispira alla pratica giapponese (Shinrin-Yoku) dell'immergersi nei boschi. Questa disciplina insegna a trarre giovamento da attività all'apparenza semplici, come una passeggiata nel bosco, respirando le essenze degli alberi e delle piante, di volta in volta rinvigorenti o rilassanti.

Il Forest Bathing aiuta ad aumentare le cellule attive nella difesa del sistema immunitario, contribuisce inoltre a diminuire la pressione arteriosa e i battiti cardiaci, diminuisce la sensazione di stress e allevia gli stati depressivi.

Recenti studi da parte di due importanti agronomi rilevano all'interno della **faggeta di Fai della Paganella** ottime proprietà per la Forest Therapy.

INFORMAZIONI UTILI

DOCUMENTI

Carta d'identità o passaporto in corso di validità.

HOTEL SELEZIONATI

LOCALITÀ	CAT.
PAGANELLA	★★★ / ★★Sup.

(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*-3*S 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
- Guide di media montagna 2 mezze giornate
- Risalita in funivia
- Pranzo in rifugio
- Pic nic ultimo giorno

LE QUOTE NON COMPRENDONO

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

VERONA - LINEA VIA BRENNERO

cod: **ITF6**

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

DATE DI PARTENZA	SOLO TOUR	TUTTOBUS
SETTEMBRE 25	449	489
Supplemento camera singola	80	80