

miti**blum**

THE DIFFERENT SIDE OF THE MOUNTAIN

PROGRAMMA

Venerdì 20 Giugno 2025

13:30 - 14:15	Cerimonia di Apertura Benvenuto con coccola sfiziosa	●	Ciampac - Vallunga
14:15 - 14:30	Camminata verso il percorso sensoriale	●	Vallunga
14:45 - 15:30	Yoga nella natura con DEBORA ASSAYAG	●	Vallunga
14:45 - 15:30	Valtoi Dolomiti in favola & percorso sensoriale (bambini)	●	Vallunga
15:45 - 16:30	Bagno di campane tibetane e meditazione di connessione con la natura con THONLA SONAM	●	Vallunga
17:15 - 18:00	World Rhythms India Dance con ISABELL SENONER	●	Selva di Val Gardena
19:00	Aperitivo e cena libera	●	

● Attività per tutti, adatte ai bambini

● Attività adulti

PROGRAMMA

Sabato 21 Giugno 2025

International Yoga Day

7:15 - 7:45	Saluti al Sole* con DEBORA ASSAYAG	●	Giardino Hotel Tyrol
7:45 - 9:00	Colazione*	●	
9:00	Partenza per la città dei Sassi	●	Selva di Val Gardena
9:30 - 11:00	Passeggiata fino al Rifugio Comici	●	Città dei Sassi
11:15 - 12:00	Yoga ad alta quota con DEBORA ASSAYAG	●	Plan de Gralba - Sassolungo
12:00 - 13:00	Meditazione e campane tibetane CON THONLA SONAM	●	Plan de Gralba - Sassolungo
13:00 - 14:30	Pranzo in Rifugio	●	Rifugio Comici
15:30 - 16:30	Arrampicata bambini & adulti CON GUIDE VAL GARDENA ACTIVE	●	Città dei Sassi
	Rientro in autonomia	●	
17:30 - 18:15	Presentazione libro "Lara vuole essere felice " di Margot Sikabony - Edito da Cairo Editore	●	Terrazza Tyrol
18:30 - 19:30	Aperitivo con DJ	●	Hotel Tyrol
19:30 - 21:00	Cena libera	●	
21:15 - 21:45	Rituale della sera Cloe's Night con MARTINA CESSELLI	●	Selva di Val Gardena
21:45 - 22:00	Solstizio del Drago VISUALIZZAZIONI E GONG con LINDA TROTTA	●	Selva di Val Gardena

● Attività per tutti, adatte ai bambini

● Attività adulti

*incluso nel pacchetto premium

PROGRAMMA

Domenica 22 Giugno 2025

8:00 – 8:30	Pilaques® del risveglio* CON LINDA TROTTA	● Giardino Hotel Tyrol
08:30 - 10:00	Colazione*	●
10:00	Partenza con mezzi propri per il Monte Pana	●
10:30 - 11:30	Forest Therapy con LINDA TROTTA e THONLA SONAM	● Sentiero UNIKA
10:30 - 11:30	Acro Yoga CON DEBORA ASSAYAG	● Monte Pana
12:00 - 13:00	Cerimonia di chiusura	● Monte Pana

- Attività per tutti, adatte ai bambini
 - Attività adulti
- *incluso nel pacchetto premium

Per informazioni contattare:

Martina Cesselli | cm.consultant@hotmail.com

Linda Trotta Kaserer | linda@gardena.net

www.mitiblum.it

Sponsor & Partner

