

# miti blum

THE DIFFERENT SIDE OF MOUNTAIN

## PROGRAMMA

DAY 1

9.30 - 11.30	Check in	●	Hotel Tyrol
12.00 - 13.15	<b>Cerimonia di apertura</b> e Aperitivo di Benvenuto	●	Hotel Tyrol
13.30	Partenza a piedi per la Vallunga (40 minuti ca. di comodo sentiero)	●	Vallunga
14.30 - 15.15	<b>Bagno di Gong e</b> <b>meditazione del solstizio</b> con SARA USAI	●	Lech de Ciampedel
15.15 - 16.00	Yoga Fusion Tai Chi Bimbi con FILIPPO MORI	●	Vallunga
15.15 - 16.00	<b>Tribal Yoga</b> con MEG VIBES	●	Lech de Ciampedel
16.30 - 17.30	<b>Climbing Bimbi/Ragazzi</b> con Associazione Turistica di Selva di Val Gardena	●	Vallunga
dalle 16.30	Rientro a piedi in autonomia	●	
17.00 - 19.00	Relax Time	●	
18.15 - 18.45	<b>Face Yoga</b> con PAOLA TRENTIN	●	Hotel Tyrol
19.00 - 21.00	Cena	●	Hotel Tyrol

Legenda ● : attività a pagamento ● : attività inclusa ● : attività per bambini

\* Tutte le attività possono subire variazioni.

## PROGRAMMA DAY 2

7.15 – 7.45	<b>Saluto al Sole</b> con MEG VIBES	●	Piscina interna   Hotel Tyrol
7.45 – 8.15	<b>Pilaques</b> con LINDA TROTTA	●	Piscina esterna   Hotel Tyrol
8.15 – 9.45	Colazione	●	Hotel Tyrol
10.00	Partenza a piedi per Daunei oppure Escursione con Val Gardena Active oppure E-Bike Experience	●	Daunei
11.00 – 11.45	<b>Yoga Fusion Tai Chi</b> con FILIPPO MORI	●	Meridiana Juach
11.00 – 12.45	Laboratorio Creativo Bimbi con ERSE NATURE	●	Meridiana Juach
11.45 – 12.30	<b>Power Flow</b> con MEG VIBES	●	Meridiana Juach
12.45 – 14.00	<b>Pic Nic e Bagno di Gong</b> con SARA USAI	●	Baita Tyrol
14.00	Rientro a piedi	●	
16.00 – 16.30	<b>“Straordinariamente in Pace” Speech</b> con MARTINA CESSELLI	●	Giardino   Hotel Tyrol

16.30 – 17.00	<b>Face Yoga</b> con PAOLA TRENTIN	●	Giardino   Hotel Tyrol
17.00 – 18.30	<b>Padel Experience</b> posti limitati by FREDDY	●	Padel Club   Ortisei
17.30 – 18.00	<b>Acqua yoga della Luna Piena</b> con LINDA TROTТА	●	Piscina esterna   Hotel Tyrol
18.30 – 20.00	APERITIVO e DJ SET	●	Hotel Tyrol
19.30 – 21.00	Cena	●	Hotel Tyrol
21.15 – 22.00	<b>Presentazione Libro “Yoga di stelle e di luna”</b> con LINDA TROTТА	●	Hotel Tyrol

**PROGRAMMA**  
DAY 3

7.15 – 7.45	<b>Hatha Yoga</b> con FILIPPO MORI	●	Hotel Tyrol
7.45 – 8.15	<b>Acqua Yoga</b> con LINDA TROTTA	●	Piscina   Hotel Tyrol
7.30 – 9.30	Colazione e Check Out	●	Hotel Tyrol
9.45	Partenza con mezzi propri	●	Monte Pana   S.ta Cristina Val Gardena
10.15 – 11.00	<b>Tribal Dance</b> con MEG VIBES	●	Laghetto Monte Pana
10.15 – 12.30	Attività a scelta tra Trekking, Zip Line o E-Bike con Val Gardena Active	●	Monte Pana
11.00 – 12.15	<b>Shinirin Yoku</b> <b>Bagno nel Bosco</b> con LINDA TROTTA	●	Monte Pana
10.15 – 11.45	<b>Pana Raida Bimbi</b> Giochi e Scoperta nel Bosco	●	Monte Pana
12.30	Saluti Finali	●	Monte Pana

**Per info contattare:**

MARTINA CESSELLI · [cm.consultant@hotmail.com](mailto:cm.consultant@hotmail.com)  
LINDA TROTTA KASERER · [linda@gardena.net](mailto:linda@gardena.net)

Sponsor & Partner

