



Per saperne di più QR CODE



# MITIBLUM THE DIFFERENT SIDE OF THE MOUNTAIN

2-4 giugno 2023 Selva di Val Gardena

Benvenuti a MitiBlum, l'evento primaverile nelle Dolomiti dedicato al benessere della mente e del corpo, immersi nella natura di una delle zone più belle e suggestive dell'intero pianeta! Con le sue montagne maestose, le foreste verdi e le acque cristalline, questo luogo offre l'ambiente ideale per la pratica Yoga e la meditazione. Sarà un'esperienza indimenticabile!

Immaginate di svegliarvi ogni mattina circondati dalla bellezza mozzafiato delle Dolomiti, di respirare aria pura e di praticare all'aperto. **Un'occasione per ricaricarvi e ripartire con nuova energia.** Giugno è il mese perfetto per questa avventura, poiché la natura sta rinascendo, in un'esplosione di fioriture, colori e profumi. Il corpo si fa scaldare dal sole e l'atmosfera è piena di gioia e vitalità. Durante l'evento, potrete vivere **esperienze olistiche guidate da insegnanti esperti**, emozionanti **bagni**



sono inserite **varie attività, divertenti e coinvolgenti, per far entrare in contatto con la natura anche i bambini** che impareranno a rilassarsi apprezzando la bellezza delle piccole cose. Mamma e papà potranno godersi momenti spensierati sapendo che i loro piccoli potranno vivere esperienze indimenticabili! **Dal Gioca Yoga bimbi alla Mindful Climbing, sono previste attività collaterali anche per i non praticanti. Passeggiate** nella natura, escursioni in **mountain bike**, o semplicemente la possibilità di rilassarsi godendo del paesaggio.

**Ti aspettiamo**

**Posti limitati!**

Prenota ora MitiBlum 2023

**di gong, rituali mistici e meditazioni** uniche nella tranquillità della montagna. **Scoprite l'Acqua Yoga e il Pilaques®** nella accogliente piscina riscaldata panoramica dell'Hotel Tyrol di Selva di Val Gardena, coccolatevi con i **trattamenti ayurvedici Lakshmi** disponibili presso la spa dell'Hotel e lasciatevi andare alla pace dei sensi. **Mitiblum è adatto a tutti, indipendentemente dal livello di pratica.** Ognuno può partecipare seguendo il proprio ritmo. Non solo gli adulti saranno protagonisti di MitiBlum, nella programmazione



**TRAINERS**



Sara Uval  
Yoga Coach  
& Sound Healer  
Charlotte Lazzari  
Insegnante  
di Chiara Yoga  
Lucrezia Montagna  
Insegnante  
Forest Yoga  
Linda Trotta  
Natural Wellbeing  
coach & insegnante  
acqua yoga

