



Programma settimanale delle attività Sport, Natura e Benessere

LUNEDÌ:

parte la settimana alla scoperta del nostro meraviglioso territorio. Roberto, la nostra guida vi porterà a **vedere le cime** che fanno da cornice al nostro comprensorio, **l'Alpe Daolasa**.

Partendo dall'Hotel alle ore 9:00 raggiungeremo a piedi la telecabina di Daolasa che ci porterà nei boschi sopra l'Hotel a quota 1400 slm. **Camminando nella natura**, parleremo del passato e del futuro, l'importanza dell'equilibrio tra uomo e natura; i vecchi mestieri e il fascino dell'"outdoor".

Cammineremo ancora un'ora per poi goderci un buon piatto tipico della tradizione solandra al Rifugio Alpe Daolasa a 2045 slm.

Orario 09:00 | 15:45 - difficoltà medio/facile | pranzo a pagamento

MARTEDÌ:

una giornata intera con partenza ore 9:00 per dirigerci nel **Parco Nazionale dello Stelvio**. Con 130.700 ettari di natura protetta, è uno dei parchi più grandi e storici del nostro paese. Situato nel cuore delle Alpi Centrali e comprende il **massiccio dell'Ortles-Cevedale** e le sue vallate. Grazie alla sua estensione offre una variegata varietà di fauna e flora, risultando da sempre una delle mete principali per gli appassionati di natura.

Orario 09:00 | 15:45 - pranzo al sacco - difficoltà media

MERCOLEDÌ: potete scegliere fra le due proposte:

Yoga: con la nostra insegnante **Sonia Tevini**, diplomatasi in India presso la "Satyananda Bihar School". Avrete l'occasione di partecipare ad una sessione di Hatha Yoga nella quale vi verranno illustrate le pratiche che da millenni vengono tramandate per raggiungere un piacevole **rilassamento** e benefico effetto su **mente e corpo**.

Orario: 10:00 | 11:00 - presso il parco fluviale

E- Mountain bike: gita piacevole e non impegnativa lungo la **ciclabile della Val di Sole**, lontano da macchine e da centri urbani, **immersi nel verde**. A seconda del livello dei partecipanti si potranno scegliere scorciatoie dove gli amanti dello sterrato potranno testare le bici

Orario: 09:00 | 12:00 - costo noleggio E-bike: €. 30,00

Daolasa, Via della Fantoma, 8
38020 - Commezzadura - Val di Sole - Trentino

T. +39 0463 974985
F. +39 0463 974892



TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

* * * *

GIOVEDÌ:

abbiamo pensato di aggiungere ad una passeggiata **un'atmosfera familiare** e così, come facciamo da qualche anno, ci troveremo in un posto con uno splendido panorama a **degustare un pranzo tipico** a Malga Vaglianella preparato dal nostro Chef. Prima faremo un'escursione nel Parco Naturale Adamello Brenta agli Orti della Regina a circa 2000 slm, della durata di un paio d'ore. Orario 09:00 | 15:45 - difficoltà medio/facile

VENERDÌ:

uscita **Nordic Walking** con partenza a piedi dall'hotel alle ore 9:30. Faremo un percorso con pendenze massimo al 10% dove mettere in pratica gli insegnamenti della nostra guida, conoscendo le pratiche di **respirazione e movimento** che fanno del Nordic Walking un'attività molto nota. I bastoncini professionali vi verranno forniti da noi.
Orario 10:00 | 12:30 - difficoltà facile

Novità!!! Alla sera dopo cena, partenza ore 20:45 per chi volesse godersi a pieno il soggiorno all'hotel Tevini vi invitiamo al **Cocktail sotto le stelle** alla Baita Tevini. Raggiungeremo un casolare ai piedi del bosco dove degusteremo un cocktail estivo rivisitato dal nostro Barman Alessandro in chiave "alpina". Muniti di torce poi i più coraggiosi rientreranno in hotel sotto le stelle per le 23:00 circa accompagnati sempre dalla nostra guida Roberto.

Attività a pagamento €. 15,00 a persona – minimo 8 persone - difficoltà facile

SABATO:

alle ore 9:00 si parte, andremo nel **Parco Adamello Brenta**, più precisamente al Lago Alto. Utilizzando gli impianti di risalita fino a quota 2000 slm. Cammineremo circa tre ore in totale per raggiungere il lago che si affaccia sulle **Dolomiti di Brenta** patrimonio U.N.E.S.C.O. attraversando pinete di pino Cembro, la pianta dalle mille proprietà.

Orario 09:00 | 15:45 - pranzo al sacco - difficoltà media

DOMENICA:

giornata dedicata al relax in giardino e wellness. Chi volesse andare in escursione, può confrontarsi con Roberto per organizzare un itinerario personalizzato

Attività a pagamento