

## LUNEDÌ 8 LUGLIO

### PIANTA IL TUO FUTURO e LE PORTE SUL BOSCO

ore 9.30 – 180'. Prenotazione [paganellarifugi.it](http://paganellarifugi.it)  
tel 0461 1636378

## LA CASA DELLE API

A cura di Apicoltura Mieli d'autore c/o Florandonole via ai dossi.  
Ore 10.30 Durata 90 minuti. 5 € persona, bambini fino a 4 anni  
gratuito. Prenotare WhatsApp 348 61 07 719

## I FANTASTICI ABITANTI DEL PARCO DEL RESPIRO - Baby forest bathing

Vivere il bosco in modo leggero e simpatico grazie a dei curiosi  
racconti narrati tramite delle cuffie wireless. Un'esperienza per  
famiglie e bambini tra gli incantevoli alberi del Parco del Respiro e  
i suoi magici abitanti. Sperimentiamo infine anche la piacevole  
sensazione della camminata a piedi scalzi sul percorso creato con  
elementi naturali: legno, pigne, sassi e cortecce.

A cura delle Guide del Parco del Respiro A PAGAMENTO  
Ore 15.30 Prenotazione obbligatoria: + 39 331 4173245

## MARTEDÌ 9 LUGLIO

### ALLA SCOPERTA DELL'ORO BIANCO

Con il casaro i bambini assisteranno alla trasformazione del latte.  
Ore 14.00 Durata 90 minuti. 12 € a bambino. Info 379 1202312

## TREKKING AL PARCO DEL RESPIRO

Insieme a un accompagnatore di media montagna andiamo in  
esplorazione del Parco del Respiro scoprendo le sue peculiarità e  
soffermandosi nei punti di maggiore importanza.

A cura delle guide del Parco del Respiro. Media difficoltà.  
Ore 16.30 durata circa 150 minuti. No passeggini, è consigliato  
zaino porta bimbo. Int. € 14 – Rid. € 10 - WhatsApp 331 41 73 245

## MERCOLEDÌ 10 LUGLIO

### SCULTORE PER UN GIORNO

Ritrovo c/o Rifugio Meriz. Ore 10.00 Durata 60'. A pagamento.  
Info e prenotazione [paganellarifugi.it](http://paganellarifugi.it) tel 0461 1636378

## YOGA NEL BOSCO

Praticare yoga all'interno del Parco ci consente di connetterci  
profondamente a noi stessi e a ciò che ci circonda, per un  
maggior benessere di mente e corpo.

Con l'istruttrice Lorenza Sonn A PAGAMENTO  
Ore 10.00 - Prenotazione obbligatoria: + 39 331 4173245

## GIOVEDÌ 11 LUGLIO

### IN MALGA FAI PER CONOSCERE GLI ANIMALI

I bambini potranno conoscere da vicino i simpatici animali della  
fattoria e scoprire tutti i segreti della vita in malga.

Ore 14.00 Durata 90 minuti. 12 € a bambino, con piccolo ricordo  
dalla malga. Per info e prenotazioni 379 12 02 312

## VISITA AGLI ORTI E ALLE STALLE DI FAI



Turismo ed artigianato, ma anche agricoltura e allevamento fanno  
di Fai della Paganella un paese con un'economia varia. Francesca,  
accompagnatore di media montagna di Fai, ci porterà a vedere gli  
animali della fattoria! Vedremo anche gli orti dove la gente locale  
coltiva molti tipi di verdure. Infine, faremo una piccola merenda  
presso un agriturismo.

Ore 16.30 Difficoltà: facile. Ideale per famiglie con bambini,  
persone anziane. L'attività può essere fatta anche  
con la sedia a rotelle o il passeggino. Intero € 13 - Ridotto € 8.  
Le persone con disabilità e i loro accompagnatori partecipano  
gratuitamente. Prenotazione WhatsApp 331 41 73 245

## VENERDÌ 12 LUGLIO

### MEDITAZIONE ZAZEN NEL BOSCO

Meditazione osservando il respiro, auto-massaggio e stiramenti.  
«Zazen» seduti per meditare, con semplicità, respirando  
profondamente, per entrare in contatto con la dimensione più  
profonda del corpo. Una ricerca dentro noi stessi.

Con Mattia Cornella MattariVita BrentAnima  
Ore 10.00 Durata 90 minuti. In caso di maltempo l'attività verrà  
spostata all'interno. Intero € 12 - Ridotto € 7  
Prenotare WhatsApp 331 41 73 245

## VISITA ALL'ORTO BIO DI PAOLO E M. SOFIA

Il contadino e agronomo Paolo Perlot del Bio-Agritur Trajeri di Fai  
della Paganella, accompagnerà grandi e piccini in un percorso  
didattico alla scoperta dei segreti del mondo della coltivazione  
biologica, rispettoso degli equilibri naturali e della biodiversità.

Ore 16.30 A cura dell'azienda agricola biologica Trajeri, in via ai Dossi,  
n. 30. Durata circa 90 minuti. Attività a pagamento, prenotazione  
obbligatoria. € 7, per bambini fino a 3 anni gratuito. Prenotare  
WhatsApp 331 41 73 245

## LA VIA LATTEA

Dopo la visita in malga raggiungeremo "Il Balcone sul Mondo" dove  
godremo di una vista privilegiata sulla Valle dell'Adige al tramonto.  
Gran finale in rifugio con la cena à la carte.

Ore 17.15 Ritrovo c/o Rifugio Meriz. Rientro per le 22.00 c/a. A  
pagamento. Info e prenotazioni [paganellarifugi.it](http://paganellarifugi.it) tel 0461 1636378

## DOMENICA 14 LUGLIO

### ESPERIENZA DI FOREST BATHING

In natura alla ricerca del proprio benessere psico-fisico. Il Forest  
Bathing, in Oriente molto diffusa già da diversi anni per il suo  
importante ruolo nella medicina preventiva. Ricerche scientifiche  
hanno dimostrato che alcune sostanze volatili emesse da diverse  
specie di alberi: i monoterpeni, se inalate in dose sufficiente e per  
un periodo di tempo adeguato inducono cambiamenti fisiologici  
prolungati nel corpo umano, come la riduzione dello stress, della  
pressione sanguigna e l'innalzamento del sistema immunitario

A cura delle Guide del Parco del Respiro  
Ore 10.00 Prenotazione obbligatoria: + 39 331 4173245