



M'incammino lungo il sentiero inebriata dai forti profumi di resina e pino mugo. Il ronzio degli insetti mi accompagna insieme ai rumori del bosco. L'aroma intenso del fieno appena tagliato mi inonda all'improvviso e una sensazione di benessere mi pervade. Raggiungo la radura, quel piccolo angolo di mondo incontaminato dove i colori e i profumi del pascolo si confondono con l'azzurro del cielo e le suggestive luminose sfumature delle cime dolomitiche. Mi fermo a osservare, a contemplare questa meraviglia che mi circonda: i colori brillanti e variopinti dei fiori, il verde dei pascoli dove, nascosti nell'erba, intravedo minuscoli e gustosi frutti di bosco. All'improvviso un fruscio spezza questo perfetto equilibrio, un capriolo mi osserva incuriosito e spaventato. I nostri sguardi si incrociano per un lungo istante, poi leggiadro fugge via, nella sua elegante andatura. È ormai ora di tornare, mi giro ancora una volta ad ammirare estasiata questo piccolo miracolo, cercando di imprimere nei miei ricordi, ma soprattutto nel mio cuore, ogni emozione e sensazione che la natura nella sua forma più pura può donarci.

BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

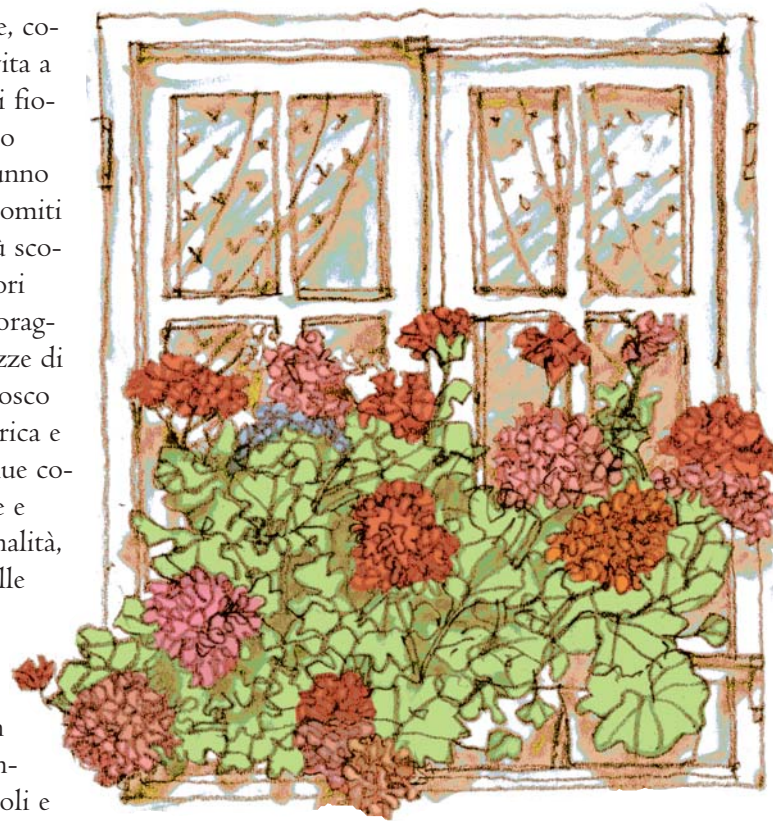
Erbe medicinali, salute e benessere: dalla natura alpina i rimedi tradizionali mai passati di moda

Nelle Dolomiti troviamo una straordinaria varietà di erbe medicinali, utilizzate da sempre dalle popolazioni delle nostre montagne, che preparavano - tramandandosi da padre in figlio antiche ricette - decotti e pomate molto efficaci. Ancor oggi in Val Badia è diffusa questa sapienza delle erbe, e la gente del posto usa raccogliere nelle varie stagioni erbe, bacche e fiori per preparare rimedi tradizionali con cui prevenire i malanni, curare distorsioni o dolori di muscoli e ossa, far fronte all'insorgere delle malattie: dei veri toccasana, che devono però essere usati con attenzione. Tra le erbe più conosciute c'è l'arnica, spesso aggiunta a oli essenziali e pomate: è utilizzata soprattutto per le sue proprietà contro i dolori traumatici e artrici, ma è ottima anche per favorire la cicatrizzazione di ferite. Ci sono poi l'uva ursina, che aiuta a lenire disturbi ai



I colori caldi, vivaci e brillanti delle ricchissime fioriture stagionali rallegrano le Dolomiti

Un'esplosione di forme, colori e profumi danno vita a un'incredibile varietà di fiori e piante, che crescono dalla primavera all'autunno dalle pendici delle Dolomiti fino alle loro pareti più scoscese. I primi timidi fiori primaverili spuntano coraggiosi tra le ultime chiazze di neve: i prati e il sottobosco sono punteggiati dall'erica e dalla soldanella dal tenue color violetto, da primule e anemoni dalle varie tonalità, da genziane e genzianelle che, con il loro blu intenso, annunciano la bella stagione. L'arrivo dell'estate coincide con la fioritura del rododendro e delle azalee: pascoli e radure sono ricoperti da cuscini color ciclamino, a cui fanno contrasto le varie tonalità di campanule, campanelle e raponzoli, mentre i gigli dall'inconfondibile arancione spiccano sui verdi prati. Ed ecco fiorire finalmente la stella alpina, il fiore simbolo delle nostre montagne: è estate. Gli alpeggi sono colmi di fiori quali l'arnica dalle calde tonalità del giallo, la nigri-



tella con il suo profumo inebriante, l'astro alpino, il crisantemo e il cirsio lanoso dalla forma paffuta e spinosa. Raramente possiamo scorgere il giglio martagone, mentre più comunemente troviamo l'aconito, un arbusto tipico della nostra flora. Quando tra le fessure della roccia scorgiamo una pianta di sassifraga, di ranuncolo o di androsace comprendiamo con quanta caparbia e forza queste minuscole piante riescono a crescere e sopravvivere in un ambiente tanto avverso. Lungo i ghiaioni scorgiamo spesso il papavero alpino: sembra così fragile sferzato dal vento e siamo stupiti nel vedere con quanta tenacia rimane saldo al terreno. Si accendono i colori dell'autunno, i pascoli assumono calde e intense tonalità accogliendo le ultime fioriture della stagione: l'erica tardiva e la genzianella germanica che annunciano il lento sopraggiungere dell'inverno, quando una candida coltre di neve ricopre ogni forma, proteggendola fino al ritorno della prossima primavera.

L'avvincente storia delle esplorazioni di Franz Kostner: ecco l'arrivo in Cina tra ghiacciai e neve



"...Ormai le nostre esplorazioni ci avevano portato esattamente la posizione del Khan-Tengri: esso non apparteneva a nessuna delle valli settentrionali. Poiché si trovava nel territorio dei Cara-Chirghisi bisognava inviare uno dei nostri uomini ad accordarsi con quella tribù. Avuto il consenso dei Chirghisi avanzammo fino all'inizio della valle e il nostro campo base fu piantato ai piedi di un gran ghiacciaio che conduce fino al passo Tjus-Aschu. Il giorno dopo giunti al passo scorgemmo un'ampia vallata, scendemmo per un ripido pendio e pian-



tammo il campo sulla sinistra del ghiacciaio di Inltschek. Nei giorni successivi esplorammo due valli vicine al ghiacciaio e con due esploratori vi salimmo. Dopo cinque giorni eravamo di nuovo nella valle di Bajant per misurare il ghiacciaio occidentale, che va ad incrociarsi con quello di Semenov. Avevamo l'intenzione di ritentare l'ascensione del picco Semenov, ma questo progetto andò in fumo perché al mattino trovammo un metro di neve fresca. Il giorno seguente rischiammo la discesa e alle undici di notte arrivammo al campo base. Riprendemmo il cammino e il 19 settembre giungemmo a Narinkol, acquistammo nuovi viveri e il 23 settembre varcammo finalmente la frontiera cinese ed iniziammo il viaggio verso Cashgar... Il primo giorno il cavallo che portava il materiale fotografico cadde in un fiume il che significò la perdita di molte lastre fotografiche. Il 25 settembre attraversammo il passo di Mussart a 3730 m, davanti a noi si estendeva un ghiacciaio lungo 25 km. La strada che lo attraversava era aperta solo 5 mesi all'anno e lungo il percorso contai non meno di 80 carcasse di cavalli che avevano perduto la vita fra quelle montagne..."

...le prime luci dell'alba, l'aria è frizzante e all'orizzonte le sagome delle montagne cominciano lentamente a delinearsi. Gli zaini sono già pronti, un'ultima occhiata all'attrezzatura e via, comincia l'avventura. I primi passi sono faticosi, ma man mano che iniziamo a salire il respiro diventa sempre più regolare e ritmato con l'andatura. Pian piano si fa giorno, e davanti ai nostri occhi si stagliano scenari di rara bellezza, vette, pinnacoli, ghiaioni, sotto cui si stende – in lontananza- il verde di boschi e prati. Dopo alcune ore di faticoso cammino raggiungiamo la cima: l'emozione e la gioia di essere arrivati fin quassù, di avercela fatta sono incontenibili.

Arrampicate, avventure con le guide alpine: momenti indimenticabili ed emozioni profonde. Vivere in tranquillità e in completa sicurezza la passione per le vette

...le prime luci dell'alba, l'aria è frizzante e all'orizzonte le sagome delle montagne cominciano lentamente a delinearsi. Gli zaini sono già pronti, un'ultima occhiata all'attrezzatura e via, comincia l'avventura. I primi passi sono faticosi, ma man mano che iniziamo a salire il respiro diventa sempre più regolare e ritmato con l'andatura. Pian piano si fa giorno, e davanti ai nostri occhi si stagliano scenari di rara bellezza, vette, pinnacoli, ghiaioni, sotto cui si stende – in lontananza- il verde di boschi e prati. Dopo alcune ore di faticoso cammino raggiungiamo la cima: l'emozione e la gioia di essere arrivati fin quassù, di avercela fatta sono incontenibili.



Il silenzio intorno a noi regna sovrano, quasi a voler esaltare ancora di più la spettacolarità dei panorami mozzafiato che ci circondano. Momenti ed emozioni che rimarranno scolpiti, indelebili, nei nostri ricordi. Alpinismo e guida alpina, un binomio antico e indissolubile. La guida alpina è una figura simbolo, un amico esperto indispensabile per avvicinarsi a questa affascinante pratica sportiva e per vivere in piena sicurezza la grande passione per la montagna. Con la sua esperienza e preparazione può farci vivere davvero l'emozione di raggiungere una cima o praticare una via di arrampicata che abbiamo sognato da lungo tempo, ma che avevamo ritenuto troppo difficile e pericolosa per le nostre capacità. Si instaura un rapporto unico e particolare tra noi e la guida, un rapporto fatto di fiducia reciproca, rispetto e passione: principi purtroppo sempre più difficili da trovare nella nostra civiltà quotidiana, troppo indaffarata e frettolosa. L'alpinismo è sinonimo di fatica, sacrificio, tenacia e dipende dalla volontà di ognuno di noi. Praticarlo in compagnia della guida alpina ci garantisce tecnica e sicurezza, regalandoci un'esperienza unica e vera.



reni e alla vescica, e la radice di genziana eccellente per la digestione, la mancanza di appetito e per combattere disturbi allo stomaco. La si usa anche per insaporire la grappa. L'aconito napello è usato nel trattamento omeopatico di febbre, raffreddori e nevralgie, anche se si tratta di una pianta molto velenosa. La bacca di ginepro, poi, è molto conosciuta nelle valli dolomiti-

che sia come erba medicinale che come spezia. Possiede un principio attivo depurativo, diuretico e drenante. Molte delle erbe utilizzate sono difficili da riconoscere, spesso sono velenose e protette, pertanto la loro raccolta è severamente vietata a chi non possiede i giusti requisiti. Gli esperti è meglio che si rivolgano a farmacie ed erboristerie, dove possono trovare molti prodotti naturali a base di erbe officinali del nostro territorio. Attingendo a questa antica sapienza, nella Wellness Farm dell'hotel proponiamo trattamenti naturali, come il bagno di fieno e quello alla segatura del legno di cirmolo, o i trattamenti per il corpo a base di frutta e bacche delle nostre montagne: al mirtillo (defatigante e drenante), alla rosa canina (antiossidante e astringente), all'albicocca (vitaminico e rigenerante), al sambuco (purificante, capace di donare elasticità alla pelle).



Camminare nei boschi facendo attività sportiva nell'incanto della natura: il salutare Nordic Walking, disciplina adatta a tutti

Il Nordic Walking è una disciplina che coniuga sport e benessere, si pratica all'aria aperta ed è adatta a tutti, giovani e meno giovani, allenati o no, accaniti sportivi o semplici camminatori. La sua origine risale a parecchi anni fa in Finlandia, dove gli sciatori fondisti lo utilizzavano per i loro allenamenti estivi. Il Nordic Walking è un'attività dolce che tonifica la muscolatura, aiuta a salvaguardare una corretta postura, a perdere peso e ad aumentare l'ossigenazione, favorendo salute e resistenza fisica. Inoltre alleggerisce il carico sull'apparato motorio durante il movimento, salvaguardando maggiormente le articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale. La tecnica fondamentale del Nordic Walking prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo tecnica classica: utilizza infatti il cosiddetto movimento diagonale, aggiungendo l'uso dei bastoncini in modo adeguato. È una variante della camminata e si avvale della successione fisiologica dei movimenti alternati di braccio e gamba opposti, cercando di creare una spinta efficace con il bastoncino, ottenendo una maggiore lunghezza del passo senza però abbandonare la naturale fluidità del movimento. Il corretto uso dei bastoncini è molto importante: alleggerisce parte del peso corporeo sulla colonna vertebrale e sugli arti inferiori, favorisce un miglior lavoro delle articolazioni e un incremento dello sviluppo delle capacità di coordinazione e di equilibrio. Porta a un sensibile miglioramento della resistenza aerobica, riuscendo a coinvolgere ben l'85% di tutta la muscolatura,

con un consumo energetico fino al 46% superiore rispetto a una camminata normale. Il modo migliore per avvicinarsi a questa bella disciplina è seguire un corso proposto da preparati istruttori, che insegnano in modo corretto tecnica e movimenti: bastano poche lezioni per imparare. Una volta appresi i rudimenti, il Nordic Walking può diventare anche per voi un metodo sano e divertente di muoversi a stretto contatto con la natura, in piena libertà.



Brivido emozionante: librarsi alti nel cielo volando leggerissimi con il parapendio

Il desiderio dell'uomo di librarsi in cielo si perde nella notte dei tempi: è sempre stato affascinato dal volo degli uccelli e ha cercato di carpirne i segreti. Il parapendio nasce dall'idea di tre paracadutisti francesi che, per ridurre i costi ingenti dell'aeroplano che doveva portarli ogni volta in quota, iniziarono a sperimentare i primi voli con le loro ali da lancio, decollando di corsa da un pendio. Il parapendio, sebbene derivi dal paracadute, nulla ha a che vedere con il suo funzionamento. La vela è un'ala che deve volare per sostenersi, il suo corpo è costituito da due superfici di tessuto parallele, tenute insieme da un certo numero di membrane verticali. La tela, inizialmente stesa sul prato, si gonfia sollevandosi in volo con una breve corsa lungo il pendio e sfrutta le correnti ascensionali per mantenersi in quota. Il pilota guida il mezzo seduto, trattenuto da un'imbragatura, formata da "bretelle" dalle quali si diramano, verso la vela, dei cavi. Due di queste serie di cordini, chiamate "freni", sono tenuti in mano dal pilota che, tirando il destro o il sinistro, dirige il mezzo e ne determina la velocità. Come nel deltaplano il parapendio è equipaggiato di paracadute d'emergenza. Al Centro Volo Libero Alta Badia di Corvara potete provare l'emozione di un volo in tandem in compagnia di esperti accompagnatori con brevetto.

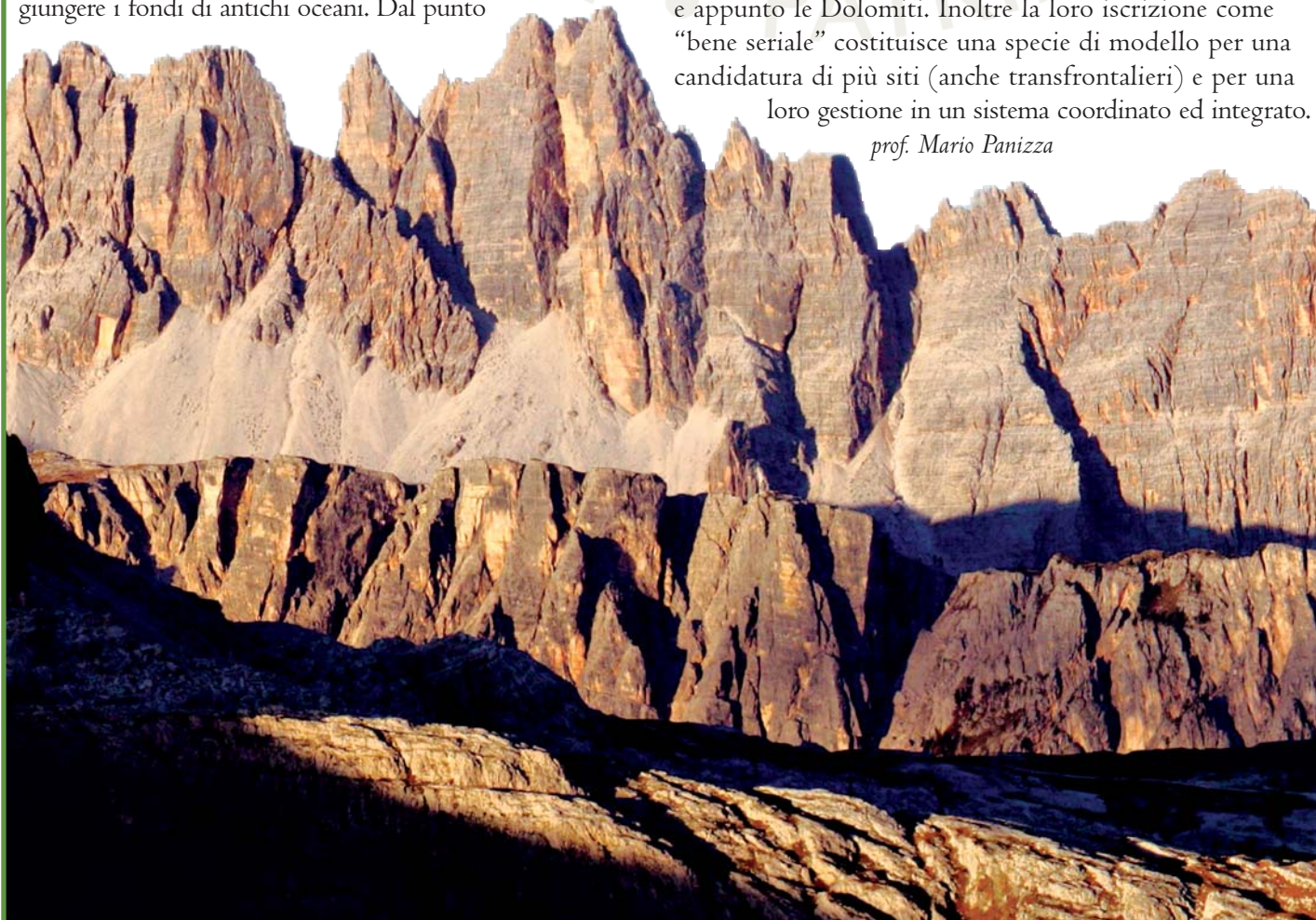


“Vi racconto perchè l’Unesco ha dichiarato le Dolomiti Patrimonio mondiale dell’Umanità.” L’iter della candidatura narrato dal prof. Panizza

L’Assemblea dell’UNESCO, riunitasi a Siviglia dal 22 al 30 giugno scorso, ha proclamato le Dolomiti “Patrimonio mondiale dell’Umanità”. La decisione è stata votata all’unanimità dal Comitato UNESCO ed è stata accolta con viva soddisfazione del Ministro dell’Ambiente Stefania Prestigiacomo e dall’Ambasciatore italiano in Spagna, entrambi presenti all’importante evento, assieme ai funzionari ministeriali, ai rappresentanti delle 5 province e delle regioni coinvolte e ai tre esperti che hanno prodotto il documento scientifico della proposta. Il dossier di candidatura è stato preparato dall’arch. Cesare Micheletti, per la parte estetico-paesaggistica, dal prof. Piero Gianolla, per la parte geologica, e dallo scrivente prof. Mario Panizza, per la parte geomorfologica. Le Dolomiti sono state iscritte nella lista dei beni naturali per i criteri estetico-paesaggistico e geologico-geomorfologico. Si è così concluso nel migliore dei modi il lungo percorso della candidatura ufficialmente iniziato nel 2005, ma che riprendeva istanze provenienti dalle associazioni ambientaliste nazionali e locali già perseguite fin dalla prima metà degli anni novanta. Di tutte le Dolomiti sono stati scelti nove differenti “sistemi”, che rappresentano un insieme organico di eccellenze paesaggistiche e geologiche di eccezionale valore estetico e scientifico. I nove sistemi, compresi nelle province di Belluno, Bolzano, Pordenone, Trento e Udine, si integrano e si completano a documentare un insieme di montagne straordinarie, di paesaggi unici, di rocce e di forme del rilievo, che racconta in modo mirabile un lungo intervallo della storia della Terra e processi geologici e geomorfologici di valore mondiale. L’analisi comparativa a scala globale ha mostrato che le Dolomiti sono uniche e hanno rappresentato e rappresentano uno straordinario laboratorio a cielo aperto per le Scienze della Terra, universalmente riconosciuto. Dal punto di vista paesaggistico queste montagne presentano eccezionali caratteri di monumentalità, di originalità e di spettacolarità, che ne fanno un riferimento d’importanza fondamentale per la definizione di un moderno concetto di bellezza naturale. L’importanza geologica delle Dolomiti sta nel rappresentare una larga parte dell’Era Mesozoica in maniera molto dettagliata e continua, attraverso la testimonianza di un antico mare tropicale, che qui esisteva da 260 fino a 200 milioni di anni fa. In particolare è possibile ricostruire la geostoria di questo periodo come in un gigantesco libro di pietra e di camminare su antiche lagune, visitarne il margine con i resti di coralli e spugne, dove un tempo si frangevano le onde, e poi scendere lungo le vecchie scarpate fino a raggiungere i fondi di antichi oceani. Dal punto

di vista geomorfologico, esse contengono un’ampia ed esemplare casistica di fenomeni, che derivano dalla loro complessa struttura geologica e dalle condizioni climatiche passate ed attuali: torri, guglie, pinnacoli e scarpate calcaree e dolomitiche, gioaie e contrafforti di rocce vulcaniche, dolci declivi in terreni argillosi, falde e coni detritici, macereti di frana, ripiani, laghi, gole torrentizie ecc. In particolare le Dolomiti presentano un’importante geodiversità morfologica (“geomorfodiversità”), che le distingue e le caratterizza da tutte le altre montagne del mondo e, nel contesto della catena alpina, offrono una casistica di morfologie particolarmente varia, complessa ed emblematica. Si tratta di forme collegate ad una tettonica antica e recente ed a una litologia di forti contrasti: scarpate e valli di faglia, creste sezionate da fratture, altopiani, cenge ecc. Esse s’incrociano con altre forme del rilievo connesse alle condizioni climatiche attuali e a quelle che si sono avvicinate nel corso delle ultime epoche geologiche. Si possono così osservare vestigia pre-glaciali e interglaciali, via via fino a quelle attuali; ma soprattutto forme di erosione e di accumulo glaciali, come rocce montonate, valli sospese, circhi e depositi morenici, tracce di antichi suoli gelati ecc. Un aspetto ricorrente di questa geodiversità è quello delle frane, con tutte le possibili varietà tipologiche, fino a casi vistosi e spettacolari, che sono ormai venuti a far parte paradigmatica della letteratura scientifica internazionale. Un altro esempio di geodiversità è la vasta gamma di forme carsiche epigee ed ipogee. In definitiva, si può affermare che le Dolomiti rappresentino una specie di laboratorio d’alta quota a cielo aperto di un patrimonio geologico e geomorfologico di eccezionale valore mondiale, tra i più straordinari e accessibili e ideale per le ricerche, per la didattica e per comprendere e sviluppare le teorie delle Scienze della Terra. Il valore delle Dolomiti è dato anche dall’interesse che queste montagne da sempre hanno suscitato nei cultori delle Scienze della Terra, infatti fin dal XVIII secolo sono stati effettuati nelle Dolomiti studi pionieristici in stratigrafia, mineralogia, sedimentologia, paleontologia e geomorfologia da parte di eminenti geologi italiani e stranieri. Questo interesse per le Dolomiti è documentato dalle innumerevoli pubblicazioni scientifiche che le riguardano, dal grande numero di ricercatori di tutto il mondo che continuano a frequentarle e dai numerosi studenti che qui svolgono tesi di laurea e di dottorato. Il riconoscimento dell’UNESCO integra il quadro del “Patrimonio culturale mondiale” italiano: 42 siti, dei quali soltanto due “naturali” e cioè le isole Eolie e appunto le Dolomiti. Inoltre la loro iscrizione come “bene seriale” costituisce una specie di modello per una candidatura di più siti (anche transfrontalieri) e per una loro gestione in un sistema coordinato ed integrato.

prof. Mario Panizza



Spettacoli, raduni e incontri: un ricchissimo calendario accoglierà questa estate i turisti dell’Alta Val Badia

Divertimento assicurato all’insegna dello sport, della cultura e della tradizione questa estate in Val Badia. La stagione si aprirà con il **Sellaronda Bike Day**, domenica 27 giugno.

I 4 passi attorno al Sella, Campolongo, Pordoi, Sella e Gardena, saranno chiusi al traffico per dare spazio al fiume di ciclisti. Ancora protagonista la bicicletta con la 24° edizione della famosissima **Maratona dles Dolomites**, che avrà come tema l’ecologia (4 luglio). Per gli appassionati di musica, ecco il **Badia Music Day** (festival che vedrà alternarsi vari generi musicali: country, folk, hip pop, rock, pop e metal) e il **Val Badia Jazz Festival**, rassegna itinerante con artisti sia locali che stranieri. Durante gli incontri di **Un libro, un rifugio**, si alterneranno alcuni dei nomi più prestigiosi del giornalismo e della cultura per affrontare diversi argomenti di grande attualità e interesse. **La Cavalcata di San Leonardo**, a inizio novembre, chiuderà la rassegna di appuntamenti con una giornata nel segno della tradizione dedicata a cavalli e cavalieri. Una suggestiva sfilata a cui prendono parte diverse bande musicali, cavalli e carrozze addobbati a festa. Per saperne di più consultate il sito www.altabadia.org.



Piacevoli incontri per gli escursionisti: branchi di camosci, padroni delle vette

Non è inusuale incontrare camosci durante un’escursione nelle Dolomiti: solitamente si scorgono piccoli branchi. Appartengono alla famiglia degli ungulati, hanno macchie sul manto, che fanno un contrasto netto sulla testa e corna sottili ricurve. Il corpo è robusto, con il mantello bruno rossiccio in estate e bruno nerastro d’inverno. Agili e in grado di arrampicarsi in luoghi impervi, hanno un olfatto finissimo, vista e udito acuti. Vivono in greggi: le femmine con i piccoli, i maschi appartati. Si formano branchi misti solo nella stagione degli amori, che ha inizio verso la metà di novembre e dura fin a metà dicembre. In questo periodo i maschi combattono per la conquista dell’harem. I piccoli nascono in primavera e dopo poche ore sono già in grado di camminare. Si nutrono di vegetali, bacche e cortece. Animali tipici d’alta montagna, d’estate stazionano a grandi altitudini e d’inverno scendono a valle per cercare cibo. Quando sono spaventati emettono sibili. Il loro principale predatore è l’aquila, che attacca solo i piccoli.

Zip Line Adrenaline: lanciarsi nel vuoto agganciati ad un cavo a tutta velocità

Provate a pensare di lanciarsi a tutta velocità agganciati a un cavo a 100 m d’altezza lungo un percorso di 3 km su un dislivello di 400 m e tutt’intorno un meraviglioso paesaggio dolomitico. Una vera scarica di adrenalina! Questo è Zip Line Adrenaline a San Vigilio di Marebbe: il percorso europeo più lungo nel suo genere, inserito in un contesto di rara bellezza, adatto agli intrepidi, ai coraggiosi e a tutti coloro che vogliono vivere un’esperienza da brivido. La prima Zip Line risale a oltre 30 anni fa, quando in alcune zone boschive impervie dell’Australia veniva usato per trasportare la merce legata a una carrucola, perché nessun altro mezzo di trasporto poteva essere utilizzato. Da qui l’idea di alcuni ricercatori di utilizzare la Zip Line come mezzo ideale per spingersi nel cuore delle foreste. Un’emozione unica da vivere immersi nella natura ammirando suggestivi panorami. Un team esperto vi accompagnerà nella vostra “avventura adrenalinica”, assicurandovi il più grande divertimento nel pieno rispetto della sicurezza.





estate 2010

PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

bassa stagione

18.06 ▶ 30.06.2010

29.08 ▶ 26.09.2010

stagione intermedia

01.07 ▶ 22.07.2010

22.08 ▶ 28.08.2010

I soggiorni comprendono pernottamento, prima colazione e ben 4 diversi menu a scelta con specialità gourmet ogni sera. Per rigenerare corpo e spirito, i trattamenti giornalieri nella Wellness Farm sono affiancati da passeggiate guidate ed esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti, eccezionale "ricarica" naturale e antidoto contro affaticamento e stress.

▶ **Weekend/ Soggiorno Relax 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì una notte in omaggio...**

1 Trattamento esfoliante alla frutta alpina con un fresco impacco

1 Rituale polinesiano "Lushly" per mani e piedi by comfort zone

1 Trattamento lifting al viso "Glorious Skin" by comfort zone

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ 1 escursione guidata da Silvia Kostner

▶ bassa stagione da € 364,00

▶ stagione intermedia da € 399,00

▶ **Weekend/ Soggiorno Detox 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì una notte in omaggio...**

1 Trattamento al miele
1 PMP - Phytomassopodia, trattamento brevettato per il benessere del piede
1 Sessione nella cabina a raggi infrarossi "Physiotherm"

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ 1 escursione guidata da Silvia Kostner

▶ bassa stagione da € 364,00

▶ stagione intermedia da € 399,00

estate 2010

SETTIMANA NORDIC WALKING SPORT E NATURA

20.06 ▶ 27.06.2010
da € 684,00

Silvia Kostner avrà il piacere di introdurre al Nordic Walking in quota. Sperimentate pura gioia di vivere e migliorate il Vostro livello di fitness in maniera dolce ed efficace imparando anche ad usare il cardiofrequenzimetro incluso nel pacchetto.

▶ Sessione introduttiva nella tecnica del Nordic Walking
▶ Cardiofrequenzimetro con introduzione nel modo d'uso

▶ 1 paio di bastoncini Nordic Walking

▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

estate 2010

SETTIMANA DEGLI ESCURSIONISTI INSTANCABILI

18.07 ▶ 25.07.2010

da € 754,00

29.08 ▶ 05.09.2010

da € 679,00

12.09 ▶ 19.09.2010

da € 679,00

Settimana dedicata a gite lunghe e impegnative alla scoperta dei luoghi più suggestivi e nascosti delle Dolomiti. Preparatevi ad una vera avventura in luoghi incontaminati dove farete il pieno di nuove energie, l'esperienza sarà stupefacente.

Le gite possono avere luogo oltre l'Alta Badia.

▶ 3 escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ 1 borraccia in alluminio SIGG

▶ Pranzi al sacco in assenza di un rifugio

▶ Trattamento PMP - Phytomassopodia per il benessere del piede

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

estate 2010

SETTIMANA NATURA MOVIMENTO GOURMET E RELAX

11.07 ▶ 18.07.2010
da € 735,00

05.09 ▶ 12.09.2010
da € 672,00

Settimana dedicata a escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a pomeriggi da dedicare all'ozio. Settimana coronata giornalmente dalle creazioni sfiziose dei nostri chef con ben 4 menu di 5 portate a scelta. Godetevi la natura delle splendide Dolomiti e pomeriggi nella Wellness Farm per un rilassamento vitale.

▶ 3 escursioni di media difficoltà guidate da Silvia Kostner

▶ 1 borraccia in alluminio SIGG

▶ 1 Mountain Pass per 5 giorni in omaggio

▶ 1 Trattamento esfoliante alla frutta alpina con un fresco impacco

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci

▶ Serata con menu tradizionale Ladino



estate 2010

SETTIMANA CLIENTI AFFEZIONATI

18.06 ▶ 22.07.2010

22.08 ▶ 05.09.2010

Fantastica promozione che premia i nostri clienti fedelissimi con prezzi di bassa stagione durante la stagione intermedia!

▶ Per il cliente che è stato al Posta **7 volte**

▶ Permanenza minima **7 giorni**

▶ 1 Mountain-Pass gratuito per 5 giorni

▶ 1 borraccia in alluminio SIGG

▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ da € 637,00

Ultimi giorni d'arrivo per poter usufruire di questa promozione sono il 16.07.2010 e il 29.08.2010.

estate 2010

BIKERS IN THE DOLOMITES SPECIALE MOTOCICLISTI

bassa stagione

18.06 ▶ 30.06.2010

29.08 ▶ 26.09.2010

stagione intermedia

01.07 ▶ 22.07.2010

22.08 ▶ 28.08.2010

▶ **3 notti al prezzo di 2 Soggiorno minimo 3 notti Offerta per tutti i motociclisti che arrivano in moto**

▶ bassa stagione da € 182,00

▶ stagione intermedia da € 200,00

estate 2010

RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

16.09 ▶ 19.09.2010

▶ Trattamento pensione completa, pranzi on the road

▶ 2 gite guidate da Franz Kostner

▶ € 332,00 a persona

estate 2010

SETTIMANA POSTA ZIRM ACTION

28.08 ▶ 29.08.2010

Un must per tutti coloro che sono in cerca di una carica d'adrenalina dolomitica. Le camminate si alternano alla mountain-bike e per coronare il tutto Vi attende l'esperienza Zip Line Adrenaline dove "volerete" a più di 80 km/h sopra lo splendido scenario di San Vigilio di Marebbe e il Plan de Coronas. Il divertimento è assicurato!

▶ 1 esperienza Zip Line Adrenaline con transfer

▶ 1 gita in mountain-bike semplice

▶ 1 escursione al tramonto

▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Cena con gran buffet di dolci

▶ da € 725,00

estate 2010

SETTIMANA ROMANTICA PER COPPIE

11.07 ▶ 18.07.2010

Una settimana ricca di momenti dedicati alle coppie che desiderano vivere assieme un'esperienza, un'avventura indimenticabile, immersi nella spettacolare natura delle Dolomiti. Camminate al tramonto e massaggio di coppia per favorire un'armonia che solo la vacanza Vi può dare!

▶ 1 Bottiglia di Champagne con frutta fresca all'arrivo

▶ 1 Massaggio di coppia relax a tutto il corpo

▶ 1 escursione al tramonto

▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

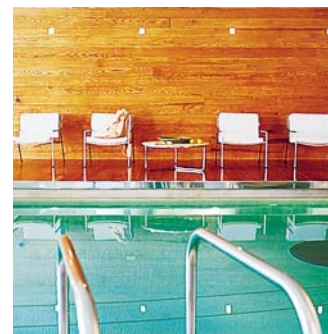
inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Cena con gran buffet di dolci

▶ da € 735,00



autunno 2010

AUTUNNO NELLE DOLOMITI

bassa stagione

05.09 ▶ 26.09.2010

▶ Fantastica offerta "Sette per sei"!

▶ 1 Mountain-Pass per 5 giorni

oppure transferts inclusi durante le gite guidate

▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ 1 borraccia in alluminio SIGG

▶ Permanenza minima **7 giorni**

▶ da € 576,00



Trattamento al miele: un'azione purificante e decongestionante per un relax totale

Il miele veniva utilizzato già dagli antichi come rimedio curativo, grazie alle sue proprietà nutritive, emollienti, purificanti e fortificanti. Le ricche sostanze naturali del miele, come le vitamine, i sali minerali e la pappa reale, hanno anche una funzione antiossidante, ottima contro i radicali liberi. Il valore del suo PH, che è simile a quello umano, ha inoltre proprietà calmanti, curative e disinfettanti. Il trattamento al miele della nostra Wellness Farm utilizza particolari tecniche del massaggio: si premono e si picchiettano le zone riflessologiche della schiena in modo da influenzare positivamente il sistema organico, i nervi, il sangue e la linfa. In questo modo il tessuto connettivo viene rilassato e vengono stimolate le energie di auto guarigione. Questo trattamento è ideale per eliminare le contratture muscolari della schiena. Inoltre ossigena i tessuti e compie un'ottima azione detossinante. Il trattamento si conclude con un dolce massaggio su tutto il corpo, usando uno speciale olio al miele che nutre e cura la pelle, che risulta liscia e vellutata, regalando una piacevole sensazione di leggerezza, elasticità dei tessuti e di benessere completo.

