



## "I SEGRETI DEL FORMAGGIO GRIGIO" DA AGNES

Al maso Mittermairhof a Selva dei Molini la contadina Agnes Lahner insegna l'arte del fare formaggio grigio originario della Valle Aurina. Con assaggio finale. Il formaggio grigio é alimento tutelato nell'ambito di slow food - é minacciato dall'estinzione. Minimo 5 massimo 15 persone, prenotazione fino alle ore 17 della giornata precedente

**Località:** Selva dei Molini

**Il 20.06.2019**

Giovedì: 17:00 - 00:00 ore

**Il 04.07.2019**

Giovedì: 17:00 - 19:00 ore

**Il 18.07.2019**

Giovedì: 17:00 - 19:00 ore



## LA RICETTA DELLA NONNA: DAL GRANO AL PANE TRADIZIONALE

Assistere alla cottura del pane - spuntino con degustazione di prodotti rurali, occasione per acquistarne: ritrovo al Lahnerhof a Caminata, prenotazione entro la giornata precedente, ore 17.00

**Località:** Caminata

**Il 11.07.2019**

Giovedì: 10:00 - 00:00 ore

**Il 25.07.2019**

Giovedì: 10:00 - 00:00 ore

**Il 08.08.2019**

Giovedì: 10:00 - 00:00 ore



## "I SEGRETI DEL FORMAGGIO GRIGIO" DA AGNES

Al maso Mittermairhof a Selva dei Molini la contadina Agnes Lahner insegna l'arte del fare formaggio grigio originario della Valle Aurina. Con assaggio finale. Il formaggio grigio é alimento tutelato nell'ambito di slow food - é minacciato dall'estinzione. Minimo 5 massimo 15 persone, prenotazione fino alle ore 17 della giornata precedente

**Località:** Selva dei Molini

**Il 20.06.2019**

Giovedì: 17:00 - 00:00 ore

**Il 04.07.2019**

Giovedì: 17:00 - 19:00 ore

**Il 18.07.2019**

Giovedì: 17:00 - 19:00 ore



## PELEGRINAGGIO DEI GIOVANI DALLA PARROCCHIA DI TURES A SANTO SPIRITO

ore 6.30 Pellegrinaggio dei giovani dalla chiesa parrocchiale di Tures a Santo Spirito in Valle Aurina - con meditazione in ogni chiesa della vallata

**Località:** Campo Tures - Santo Spirito

**Il 15.09.2019**

Domenica: 06:30 - 00:00 ore



## ALTO ADIGE BALANCE | LA FORZA DENTRO DI NOI

In autunno, quando la natura si tinge di colori favolosi e si prepara lentamente all'arrivo dell'inverno, nel fondovalle inizia il tempo del silenzio. Il silenzio quale fonte di forze, potere e saggezza. Markus Prieth, musicista di grande sensibilità profondamente legato alla cultura locale, svela ai partecipanti di questo workshop i principi fondamentali dell'arte dello jodel, una tradizione tirolese che affonda le radici nel mondo montano e trova una vigorosa e concreta espressione vocale nell'ambito di una passeggiata mattutina lungo le rive del Lago Neves, con vista sul candore del ghiacciaio. "Sin dai primi passi, inizia un viaggio, intorno allo specchio d'acqua, che assume la fisionomia di un concerto: ogni parola pronunciata, ogni grido di gioia, ogni battito d'ali è parte di un mondo di suoni che rispecchia milioni di realtà." Markus Prieth  
Un'esperienza unica, con l'attivazione delle forze che risiedono dentro di noi, e il focus puntato sulla natura e sulla voce. Esperta: Markus Prieth

Prezzo:

€ 30,00 a persona

€ 15 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

Località: Lappago

**Il 18.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 25.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 02.10.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | YOGA IN RIVA AL LAGO A 1800 M

Lo yoga è una disciplina filosofica originaria dell'India. Comprende esercizi fisici e mentali. È il cammino verso la conoscenza di se stessi. Assieme alla nostra esperta intraprenderemo questo emozionante cammino. Ci avvicineremo alle sponde del lago di Neves, gelido e cristallino. Ci lasceremo avvolgere dal blu dell'acqua, dal verde dei prati e dall'azzurro del cielo. Spingeremo lo sguardo fino al lontano orizzonte, dominato dal profilo del Mesule, della Punta Bianca e del Gran Pilastro. E percepiremo la forza della terra. Muovendoci con gesti fluidi al ritmo del vento, sentiremo penetrare lentamente in noi l'energia del giorno che volge al termine.

Prezzo:

€ 15,00 a persona

€ 7,50 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0,00 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

**Località:** Lago di Neves - Lappago

**Il 31.05.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 07.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 14.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | LA FORZA DENTRO DI NOI

In autunno, quando la natura si tinge di colori favolosi e si prepara lentamente all'arrivo dell'inverno, nel fondovalle inizia il tempo del silenzio. Il silenzio quale fonte di forze, potere e saggezza. Markus Prieth, musicista di grande sensibilità profondamente legato alla cultura locale, svela ai partecipanti di questo workshop i principi fondamentali dell'arte dello jodel, una tradizione tirolese che affonda le radici nel mondo montano e trova una vigorosa e concreta espressione vocale nell'ambito di una passeggiata mattutina lungo le rive del Lago Neves, con vista sul candore del ghiacciaio. "Sin dai primi passi, inizia un viaggio, intorno allo specchio d'acqua, che assume la fisionomia di un concerto: ogni parola pronunciata, ogni grido di gioia, ogni battito d'ali è parte di un mondo di suoni che rispecchia milioni di realtà." Markus Prieth  
Un'esperienza unica, con l'attivazione delle forze che risiedono dentro di noi, e il focus puntato sulla natura e sulla voce. Esperta: Markus Prieth

Prezzo:

€ 30,00 a persona

€ 15 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

Località: Lappago

**Il 18.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 25.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 02.10.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | YOGA IN RIVA AL LAGO A 1800 M

Lo yoga è una disciplina filosofica originaria dell'India. Comprende esercizi fisici e mentali. È il cammino verso la conoscenza di se stessi. Assieme alla nostra esperta intraprenderemo questo emozionante cammino. Ci avvicineremo alle sponde del lago di Neves, gelido e cristallino. Ci lasceremo avvolgere dal blu dell'acqua, dal verde dei prati e dall'azzurro del cielo. Spingeremo lo sguardo fino al lontano orizzonte, dominato dal profilo del Mesule, della Punta Bianca e del Gran Pilastro. E percepiremo la forza della terra. Muovendoci con gesti fluidi al ritmo del vento, sentiremo penetrare lentamente in noi l'energia del giorno che volge al termine.

Prezzo:

€ 15,00 a persona

€ 7,50 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0,00 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

**Località:** Lago di Neves - Lappago

**Il 31.05.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 07.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 14.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | LA FORZA DENTRO DI NOI

In autunno, quando la natura si tinge di colori favolosi e si prepara lentamente all'arrivo dell'inverno, nel fondovalle inizia il tempo del silenzio. Il silenzio quale fonte di forze, potere e saggezza. Markus Prieth, musicista di grande sensibilità profondamente legato alla cultura locale, svela ai partecipanti di questo workshop i principi fondamentali dell'arte dello jodel, una tradizione tirolese che affonda le radici nel mondo montano e trova una vigorosa e concreta espressione vocale nell'ambito di una passeggiata mattutina lungo le rive del Lago Neves, con vista sul candore del ghiacciaio. "Sin dai primi passi, inizia un viaggio, intorno allo specchio d'acqua, che assume la fisionomia di un concerto: ogni parola pronunciata, ogni grido di gioia, ogni battito d'ali è parte di un mondo di suoni che rispecchia milioni di realtà." Markus Prieth  
Un'esperienza unica, con l'attivazione delle forze che risiedono dentro di noi, e il focus puntato sulla natura e sulla voce. Esperta: Markus Prieth

Prezzo:

€ 30,00 a persona

€ 15 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

Località: Lappago

**Il 18.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 25.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 02.10.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | YOGA IN RIVA AL LAGO A 1800 M

Lo yoga è una disciplina filosofica originaria dell'India. Comprende esercizi fisici e mentali. È il cammino verso la conoscenza di se stessi. Assieme alla nostra esperta intraprenderemo questo emozionante cammino. Ci avvicineremo alle sponde del lago di Neves, gelido e cristallino. Ci lasceremo avvolgere dal blu dell'acqua, dal verde dei prati e dall'azzurro del cielo. Spingeremo lo sguardo fino al lontano orizzonte, dominato dal profilo del Mesule, della Punta Bianca e del Gran Pilastro. E percepiremo la forza della terra. Muovendoci con gesti fluidi al ritmo del vento, sentiremo penetrare lentamente in noi l'energia del giorno che volge al termine.

Prezzo:

€ 15,00 a persona

€ 7,50 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0,00 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

**Località:** Lago di Neves - Lappago

**Il 31.05.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 07.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 14.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

---





## ALTO ADIGE BALANCE | LA FORZA DENTRO DI NOI

In autunno, quando la natura si tinge di colori favolosi e si prepara lentamente all'arrivo dell'inverno, nel fondovalle inizia il tempo del silenzio. Il silenzio quale fonte di forze, potere e saggezza. Markus Prieth, musicista di grande sensibilità profondamente legato alla cultura locale, svela ai partecipanti di questo workshop i principi fondamentali dell'arte dello jodel, una tradizione tirolese che affonda le radici nel mondo montano e trova una vigorosa e concreta espressione vocale nell'ambito di una passeggiata mattutina lungo le rive del Lago Neves, con vista sul candore del ghiacciaio. "Sin dai primi passi, inizia un viaggio, intorno allo specchio d'acqua, che assume la fisionomia di un concerto: ogni parola pronunciata, ogni grido di gioia, ogni battito d'ali è parte di un mondo di suoni che rispecchia milioni di realtà." Markus Prieth  
Un'esperienza unica, con l'attivazione delle forze che risiedono dentro di noi, e il focus puntato sulla natura e sulla voce. Esperta: Markus Prieth

Prezzo:

€ 30,00 a persona

€ 15 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

Località: Lappago

**Il 18.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 25.09.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

**Il 02.10.2019**

Mercoledì: 10:00 - 16:00 ore

---



## ALTO ADIGE BALANCE | YOGA IN RIVA AL LAGO A 1800 M

Lo yoga è una disciplina filosofica originaria dell'India. Comprende esercizi fisici e mentali. È il cammino verso la conoscenza di se stessi. Assieme alla nostra esperta intraprenderemo questo emozionante cammino. Ci avvicineremo alle sponde del lago di Neves, gelido e cristallino. Ci lasceremo avvolgere dal blu dell'acqua, dal verde dei prati e dall'azzurro del cielo. Spingeremo lo sguardo fino al lontano orizzonte, dominato dal profilo del Mesule, della Punta Bianca e del Gran Pilastro. E percepiremo la forza della terra. Muovendoci con gesti fluidi al ritmo del vento, sentiremo penetrare lentamente in noi l'energia del giorno che volge al termine.

Prezzo:

€ 15,00 a persona

€ 7,50 per ospiti degli esercizi partner Balance

€ 0,00 nel pacchetto di un esercizio partner Balance

**Località:** Lago di Neves - Lappago

**Il 31.05.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 07.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

**Il 14.06.2019**

Venerdì: 15:00 - 17:00 ore

---