



# ESPERIENZE

LUGLIO E AGOSTO IN VALLAGARINA

## LASCIATI ISPIRARE...



TUTTI I MERCOLEDÌ:

08-15-22-29 luglio e 05-12-19-26 agosto



Val di Gresta

### GUSTA IL RITMO DELLA TERRA

Una giornata alla scoperta della Val di Gresta, terra di verdure biologiche e preziose erbe aromatiche

**Programma** (dalle 10:00 alle 16:00):

Ore 10.00 – Inizio attività di raccolta della biocesta

Ore 12.00 – Pranzo al ristorante Antica Gardumo

Ore 14.00 – Laboratorio dedicato alle erbe e agli olii essenziali presso Naturgresta



TUTTI I GIOVEDÌ:

09-16-23-30 luglio e 06-13-20-27 agosto



Lago di Cei - Cimana

### IL FRUSCIO DEI PASSI

Un'escursione guidata per prendere il ritmo della natura e dischiudersi ad un ascolto profondo del linguaggio del bosco

**Programma** (dalle 09:30 alle 16:00):

Ore 9.30 – Ritrovo al Lago di Cei nei pressi del Capitel de Doera ed inizio dell'escursione

Ore 12.00 – Arrivo e pranzo a Malga Cimana

Ore 14.00 – Laboratorio dedicato al linguaggio del bosco



TUTTI I VENERDÌ:

10-17-24-31 luglio e 07-14-21-28 agosto



Rovereto

### SGUARDI ESSENZIALI

Il disegno dal vivo come pratica per allenare lo spirito di osservazione. Un pomeriggio tra matite e pennelli vagabondando alla scoperta di angoli inediti, vite illustri, sguardi essenziali

**Programma** (dalle 17:00 alle 20:00):

Ore 17.00 – Ritrovo di fronte all'Ufficio Informazioni di Rovereto ed inizio dell'attività di Urban sketching fra le vie della città



TUTTI I SABATI:

18-25 luglio e 01-08-15-22-29 agosto



Monte Baldo

### CONTATTO

Un pomeriggio dedicato alla riscoperta del contatto con il tuo corpo in un ambiente incontaminato, godendoti la magica atmosfera del tramonto

**Programma** (dalle 15:00 alle 20:30):

Ore 15.00 – Passeggiata in autonomia in direzione Rifugio Malga Campeì (circa 1 ora e 30 minuti di cammino)

Ore 17.00 – Ritrovo al Rifugio Malga Campeì per iniziare l'attività guidata di auto-massaggio a cui seguirà uno sfizioso aperitivo con vista panoramica sulla valle circostante



TUTTE LE DOMENICHE:

12-19-26 luglio e 02-09-16-23-30 agosto



Terragnolo

### I PROFUMI DEL BOSCO

Una giornata immerso nella natura incontaminata delle Valli del Leno alla scoperta dei profumi del bosco

**Programma** (dalle 10:00 alle 16:00):

Ore 10.00 – Ritrovo in località Segà di Terragnolo e passeggiata nei boschi circostanti

Ore 12.00 – Arrivo e pranzo presso il Masetto

Ore 14.00 – Laboratorio dedicato ai profumi del bosco

Info e prenotazioni



APT ROVERETO E VALLAGARINA  
UFFICIO TURISTICO DI ROVERETO

CORSO ROSMINI, 21

T: 0464 430363 - info@visitrovereto.it

www.visitrovereto.it