

Castello del Buonconsiglio, il più grande complesso fortificato del Trentino-Alto Adige.

A seguire, tempo libero per passeggiare nel centro storico o godersi un aperitivo sotto i portici.

Rientro: verso le 16.00

- **DALLE 18:30:** ESPOSIZIONE DEL TORNITORE DEL LEGNO LUIS ENNEMOSER
Punto d'incontro: Sala conferenze

SABATO, 03 MAGGIO

- **08:15:** *SURYA NAMASKAR YOGA
Meditazione in movimento con il Saluto al Sole con Magdalena
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **08:30:** AQUAFITNESS
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00:** STRETCH AND RELAX
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **16:00:** PEELING NEL BAGNO TURCO
- **17:00:** GETTATA AGLI AGRUMI CON GLI OLI ESSENZIALI DI LIMONE, MANDARINO E BERGAMOTTO
- **18:00:** GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON GLI OLI ESSENZIALI DI MAGGIORANA, LAVANDA E BASILICO

***VI PREGHIAMO DI ISCRIVERVI ENTRO LE ORE 19:00 DEL GIORNO PRECEDENTE.**

MODIFICHE POSSIBILI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

PER LE ESCURSIONI:

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO: ZAINO, SCARPE DA TREKKING O DA MONTAGNA, PROTEZIONE ANTIPIOGGIA, CREMA SOLARE, GUANTI E BERRETTO, EVENTUALMENTE BASTONI DA TREKKING.

IL TRASFERIMENTO PER L'ESCURSIONE AVVIENE CON IL NOSTRO MINIBUS DA 9 POSTI.

I BIGLIETTI DELLA FUNIVIA SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI. SU RICHIESTA, È POSSIBILE ORDINARE UN PRANZO AL SACCO PRESSO L'HOTEL AL COSTO DI 16 € PER PACCHETTO.



THEINER'S
GARTEN

PASTA, VINO &
DOLCE VITA
28.04. - 04.05.



GIARDINO DEL GUSTO

COLAZIONE DALLE 07:30 ALLE 10:30

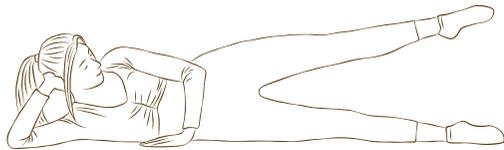
LIGHT LUNCH DALLE 13:00 ALLE 14:45

BUFFET DI TORTE DALLE 15:00 ALLE 17:00

CENA DALLE 18:30 ALLE 20:30

LUNEDÌ, 28 APRILE

- **08:15:** *INIZIARE LA GIORNATA CON VINYASA YOGA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **18:30:** *FULL BODY WORK OUT CON SARAH
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO CON LA FAMIGLIA THEINER



MARTEDÌ, 29 APRILE

- **08:15:** *PILATES CON NADIA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00

MERCOLEDÌ, 30 APRILE

- **08:15:** *YIN YOGA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **08:30:** AQUAFITNESS
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00:** STRETCH AND RELAX
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **13:00:** *VISITA ALLA CANTINA BIOLOGICA "FORADORI"
A MEZZOLOMBARDO

A Mezzolombardo, in Trentino, sorge l'Azienda Agricola Foradori, profondamente legata al territorio e alla sua varietà autoctona: il Teroldego. Dopo la prematura scomparsa del padre, Elisabetta Foradori ha assunto la guida dell'azienda nel 1984, portando avanti con determinazione una visione basata sulla biodiversità

e sul rispetto per la vite. Già nel 1985 ha avviato una selezione massale del Teroldego per valorizzarne l'identità e l'espressività territoriale.

Con il tempo, l'azienda è cresciuta e ha portato il Teroldego alla ribalta internazionale, affermandosi tra i principali produttori di vini biodinamici. La conversione alla biodinamica è iniziata nel 2002, e nel 2009 è arrivata la certificazione DEMETER.

Oggi Elisabetta è affiancata dai figli Emilio, Theo e Myrtha, che seguono rispettivamente gli aspetti enologici, commerciali e agricoli dell'azienda – un lavoro di famiglia guidato da passione, innovazione e profondo rispetto per la natura.

Visita della cantina, degustazione di 4 vini e pasto con prodotti aziendali.

Durata: circa 2 ore Prezzo/ persona: € 50,00
Rientro: verso le 17.00-17.30

GIOVEDÌ, 01 MAGGIO - FESTA DEL LAVORO

- **08:15:** *VINYASA YOGA DELICATO
Con influenze dell'MBSR e dello yoga sensibile al trauma
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **08:30:** *ESCURSIONE GUIDATA AGLI OMINI DI PIETRA E ALLA FIORITURA DEI CROCHI SUL GIOCO DI MELTINA

Iniziamo la nostra escursione dal parcheggio Scheremoos sopra Meltina. Da lì seguiamo il sentiero che ci porta, passando per la malga Möltner Kaser, fino alla vetta degli Omini di Pietra. Dall'alto si gode una vista panoramica spettacolare. Il rientro avviene attraverso i prati fioriti di crochi. Pranzo comune alla Möltner Kaser. Escursione facile/media.

Lunghezza: circa 15 km Durata: circa 3-4 ore
Dislivello: circa 550 m Rientro: verso le ore 15:30

DALLE 19:30: BUFFET DI DOLCI CON MUSICA ITALIANA DAL VIVO

VENERDÌ, 02 MAGGIO

- **08:15:** *PILATES CON NADIA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **08:30:** *VISITA GUIDATA A TRENTO

Scoprite Trento con una visita guidata ricca di curiosità storiche, culturali e architettoniche – dal Concilio al

