



**DONNE DI
MONTAGNA**

Strong like a woman



WEEKEND VAL DI FIEMME 6-7-8 DICEMBRE 2019 YOGA - SCI/SNOWBOARD/TELEMARK

Le maestre ed i maestri della **Scuola di Sci & Snowboard Val di Fiemme** assieme all'insegnante di Yoga **Valentina Felloni di Yoga In Green**, l'**Hotel Nele** di Ziano di Fiemme e **Donne di Montagna** propongono un weekend ricco di attività e tanto divertimento **rivolto al pubblico adulto** per festeggiare l'inizio della stagione invernale 2019-2020!

Due giornate dedicate allo Yoga, allo Sci, allo Snowboard e al Telemark
e alla condivisione della passione per la montagna!

VALENTINA ci guiderà in un viaggio scandito dal ritmo profondo del nostro respiro: attraverso lo **Yoga metodo Vinyasa** percorreremo in maniera fluida un susseguirsi di posizioni (asana). Infatti Vinyasa Flow significa "fluire, flusso, scorrere". Il respiro sarà il nostro sostegno, e con esso andremo a riscaldare il corpo, favorendo la purificazione delle tossine, l'allungamento e la flessibilità della muscolatura con un allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo, nonché il raggiungimento di una notevole concentrazione mentale.

*** Questa esperienza è aperta a tutti i livelli di conoscenza e pratica delle asana, anche a chi non ha mai praticato.**

Assieme alle maestre ed ai maestri della **SCUOLA SCI & SNOWBOARD VAL DI FIEMME** potrai scivolare sulla neve delle piste più belle della Val di Fiemme in tutta sicurezza e migliorare la tua tecnica! Potrai scegliere tra **Sci, Snowboard e Telemark** e condividere questa emozione con altri "mountain lovers".

*** Per lo Sci e lo Snowboard è richiesto un minimo di livello (no principianti).**

*** Per il Telemark è richiesto un sufficiente livello della disciplina dello sci.**

*** Sono comunque previste eventuali variazioni a seguito di specifiche richieste.**

Insieme scopriremo i comprensori sciistici in cui la Scuola è presente: la **Ski Area Alpe Lusia** e lo **Ski Center Latemar**, entrambi appartenenti a Dolomiti Superski.

La **Ski Area Alpe Lusia** si estende a cavallo tra la Val di Fassa e la Val di Fiemme, nel cuore pulsante delle Dolomiti Unesco, accanto al Parco Naturale di Paneveggio. Qui possiamo trovare un vasto ventaglio di piste: dai dolci pendii soleggiati e le ampie piste di Bellamonte (riferimento d'eccellenza per le famiglie e per i principianti) che si affacciano sulle Pale di San Martino e sul gruppo del Lagorai, alle piste più tecniche, ripide e coinvolgenti con un'incantevole vista sul gruppo del Catinaccio.

Ai piedi di uno dei gruppi Dolomitici più belli e ricchi di fascino si estende lo **Ski Center Latemar**. Con accesso da Predazzo in pochi minuti l'impianto di risalita conduce a Gardonè, punto di incontro per le lezioni con i maestri della Scuola Sci & Snowboard Val di Fiemme e dove si trova il campo scuola, mentre per i più esperti è il punto di partenza per percorrere quasi 50 km di piste potendo raggiungere le collegate piste di Pampeago e Obereggen, tra panorami mozzafiato che accarezzano i pendii delle montagne e piste innevate alla perfezione. La grande novità di questa stagione è il nuovo bacino idrico che in sole 72 ore di temperature rigide garantisce l'intero innevamento, piste varianti comprese.

Con **arrivo venerdì 6 dicembre** e **partenza domenica 8 dicembre 2019**, soggiureremo in **mezza pensione** all'**HOTEL NELE***S** di Ziano di Fiemme dove ad accoglierci e coccolarci ci sarà la Famiglia Zorzi. Così come il nonno Nele (a cui è dedicato l'hotel) amava accogliere i propri ospiti e mostrare loro gli scorci più belli della nostra valle, anche Diego e la sua famiglia ha ereditato questa vocazione per l'ospitalità.

LA PROPOSTA COMPRENDE:

- 2 Lezioni "Vinyasa pratica yoga dinamico" con Valentina Felloni
- 3 ore di lezioni collettive la mattina di **sabato 7 dicembre 2019 di Sci**, Snowboard o Telemark con la Scuola di Sci & Snowboard Val di Fiemme.
- 3 ore di lezioni collettive la mattina di **domenica 8 dicembre 2019** di Sci, Snowboard o Telemark con la Scuola di Sci & Snowboard Val di Fiemme.
- Skipass giornaliero per 2 giorni: 7-8 dicembre.
- Soggiorno in mezza pensione presso l'Hotel Nele***S di Ziano di Fiemme (**arrivo venerdì 6 dicembre, partenza domenica 8 dicembre**) con possibilità di scelta tra le diverse tipologie di stanze: Classic, Confort, Superior, Junior Suite Fiemme, Junior Suite Hydrosoft Privat Spa. Cena con 3 menù a scelta, buffet di insalate e verdure, ricco buffet della prima colazione, con dolci fatti in casa, (ampia sala giochi per i bambini), Skiroom con scaldia scarponi e zona sciolinatura.
- Accesso gratuito a tutte le infrastrutture del centro benessere dell'Hotel, quali sauna all'esterno, biosauna, docce emozionali, area relax, piscina coperta, palestra (i trattamenti e i bagni esclusivi della nuova SPA sono a pagamento).
- Servizio Fotografico a cura di Alice Russolo.

IL PACCHETTO NON COMPRENDE:

- la tassa di soggiorno di € 2,20 al giorno a persona (dai 14 anni).
- **Il costo del noleggio dell'attrezzatura da Sci, Snowboard e Telemark reperibile in loco tramite la Scuola Sci & Snowboard Val di Fiemme.**
- I pranzi.

PREZZI (A PERSONA) DEL PACCHETTO IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI CAMERA

<p>CON CAMERA CLASSIC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camera da 17 a 19 m2 circa, arredate in legno con stile classico, pavimento in mouquette o pvc/legno, TV satellitare, cassaforte, bagno con doccia e asciugacapelli, wi-fi la maggior parte con balcone, non fumatori (la mobilia e la grandezza possono variare da camera a camera) 	<p>PREZZO A PERSONA 316,00 EURO</p> <p>* Supplemento 10,00 Euro/giorno per Camera Classic USO SINGOLA, per un totale di 336,00 Euro.</p> <p>*</p>
<p>CON CAMERA CONFORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camera di 20-22 m2 circa, arredate stile moderno/montano con legno di larice o abete della val di fiemme, pavimento pvc/legno, quasi tutte con divano letto, TV satellitare, cassaforte, bagno con doccia e asciugacapelli, wi-fi, accappatoi, con balcone, non fumatori. 	<p>PREZZO A PERSONA 328,00 EURO</p>
<p>CON CAMERA SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camere da 25 a 28 m2 circa, arredate stile moderno/montano con legno di larice o abete della val di fiemme, pavimento pvc/legno, divano letto, TV satellitare, cassaforte, bagno con doccia e asciugacapelli, wi-fi, accappatoi e ciabattine, con balcone non fumatori. 	<p>PREZZO A PERSONA 336,00 EURO</p>
<p>OFFERTA IN CAMERA JUNIOR SUITE FIEMME</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come dormire in un bosco, di 33 m2 circa, arredate stile moderno/montano con legno di cirmolo della val di fiemme con l'inconfondibile profumo, pavimento in legno larice biocompatibili fiemme3000, cuscini di cirmolo, area soggiorno con divano letto, TV satellitare 32 pollici e 22 pollici, frigobar, cassaforte, bagno con doccia e asciugacapelli, wi-fi, accappatoi e ciabattine, con balcone non fumatori. 	<p>PREZZO A PERSONA 348,00 EURO</p>
<p>OFFERTA IN CAMERA JUNIOR SUITE HYDROSOFT PRIVAT SPA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come dormire in un bosco, di 33 m2 circa, arredate stile moderno/montano con legno di cirmolo della val di fiemme con l'inconfondibile profumo, pavimento in legno larice biocompatibili fiemme3000, cuscini di cirmolo, area soggiorno con divano letto, TV satellitare 32 pollici e 22 pollici, frigobar, cassaforte, bagno con doccia e asciugacapelli, wi-fi, accappatoi e ciabattine, con balcone non fumatori, sauna family duo hydrosoft che combina l'azione del calore a raggi infrarossi con il vapore tonificante in modo assolutamente naturale. Il calore prodotto dai raggi infrarossi distende e tonifica la muscolatura, allevia il mal di schiena e previene le varie tensioni muscolari. 	<p>PREZZO A PERSONA 360,00 EURO</p>

COME ISCRIVERSI?

I posti sono limitati.

Le iscrizioni vanno fatte tramite e-mail a **info@donnedimontagna.com** indicando la tipologia del pacchetto (nome della camera) entro e non oltre il 25 novembre 2019.

Per la prenotazione del pacchetto è richiesta la **caparra di 100,00 Euro a persona.**

BENEFICIARIO:

Hotel Nele
Via Roda 3, 38030 Ziano di Fiemme (TN)

CAUSALE: CAPARRA WEEKEND VAL DI FIEMME

IBAN number:

IT55E 08184 35840 000001000345

BIC / Swift code: CCRTIT2T50A

CASSA RURALE DI FIEMME ZIANO DI FIEMME , Italy