

“Una ricarica naturale, per ritrovare se stessi attraverso un corretto percorso personale”. Di solito rimangono belle parole, la classica ‘aria fritta’... Ma non in **Valle Isarco**. Dove la possibilità di staccare la spina, per resettarci spirito e corpo, è assolutamente concreta.

Questo grazie a un innovativo e coinvolgente programma di iniziative chiamato **‘BALANCE – trova il tuo percorso’** che si articola su 39 eventi guidati da 26 specialisti di branche diverse, nel corso di maggio e giugno.

Qui, dall’Alta Valle Isarco attorno a **Racines e Vipiteno fino a Maranza-Valles** nell’area vacanze ‘Sci & malghe Rio Pusteria’, da Bressanone e dintorni scendendo fino a Chiusa, la forza della montagna e della natura, la bellezza del paesaggio, l’armonia complessiva, l’energia di certi siti speciali, già di per sé sono in grado di riportarci verso l’equilibrio psicofisico ottimale e ci aiutano a ‘riconnettere’ anima e corpo.



Come? Attraverso le energizzanti attività all’aria aperta, la scoperta di sapori e umori primordiali di un territorio, la semplice contemplazione, la possibilità di ‘respirare’ lo spirito di un luogo oltre che l’aria sana e pura. Basta volerlo.

Al centro di tutto c’è il movimento. Camminare in montagna rafforza il corpo e alleggerisce i pensieri. Un bagno Kneipp a piedi nudi in un ruscello rigenera e risollewa. La magia che avvolge i luoghi trasforma il semplice cammino in meditazione. L’atmosfera di un’escursione al sorgere del sole ti riconcilia con il mondo. Correre fra i filari di frutteti e vigneti ti dà qualcosa in più, se accompagnati da una guida esperta.

Così ritrovi l’equilibrio attraverso il movimento salutare per corpo e anima.

Tutto questo e molto altro è ‘Balance’ qui nella ‘Valle dei percorsi’, crocevia di mondi e culture fra il Brennero e Bolzano.



Non una semplice serie di escursioni guidate, ma una proposta di esperienze a numero chiuso, calate nell'essenza del territorio, aiutati da esperti che quel territorio, la Valle Isarco, lo vivono ogni giorno con i loro mestieri e professioni nell'ambito della naturopatia, della psicologia e delle scienze paesaggistiche e ambientali, assieme a consigli per uno stile di vita più salutare, frutto della sapienza plurisecolare della gente locale.

Sono disponibili in Valle Isarco 85 pacchetti Balance (soggiorno+ attività Balance e vari benefit inclusi) a prezzi convenienti a cura dei singoli alberghi, di diverse durate (da 2 a 7 giorni), dall'agriturismo nel maso (a partire da 80 euro per 2 giorni) fino al 4 stelle superiore, prenotabili online:

www.valleisarco.info/balance