



Val Gardena Dolomites

Comunicato stampa

Val Gardena Active "Ladies Special"

Un programma di attività estivo e intrigante, dedicato alle donne.

Val Gardena, 18 maggio 2016 - Val Gardena Active, dopo l'offerta dedicata ai bambini "Kids Active", propone un **programma settimanale per l'estate 2016** ideato apposta per le donne che vogliono trascorre una vacanza in questa incantevole valle delle Dolomiti interessandosi a una serie di aspetti di carattere culturale, culinario e sportivo.

Le attività di "Ladies Special" sono varie, con un comune denominatore però: il **relax**.

Le giornate saranno quindi piacevolmente impegnate tra escursioni a piedi, sport mattutino e corsi di cucina e ancor più divertenti se condivise con un'amica, con la propria mamma o sorella.



Il programma "Ladies Special" prevede:

- il lunedì l'**Escursione naturalistica nel Parco Naturale**, Patrimonio dell'Umanità Unesco, sotto le Odle;
- il martedì "**Vieni e cucina con la contadina Anna**": corso di cucina con una contadina con la passione per le antiche ricette tradizionali ladine. I piatti (mezzelune di spinaci "Crafuncins"



Val Gardena Dolomites

e Strudel) saranno preparati nella cucina tirolese di Anna e gustati insieme nella tipica "Stube";

- il mercoledì **"Un viaggio nel mondo delle erbe medicinali in uno dei masi più antichi della Val Gardena"**: in un salotto del 13° secolo, un esperto illustrerà le virtù e le applicazioni delle erbe medicinali della zona con degustazione di prodotti;

- il giovedì **"eMTB Tour con colazione ePowered by Bosch"**: tour di mezza giornata con mountain bike elettriche, che parte da Selva di Val Gardena e conduce, attraversando Santa Cristina e Ortisei, alla Baita Costamula, dove si gusterà una ricca prima colazione, sana ed equilibrata;

- il venerdì **"Escursione multisensoriale Col de Flam"**: vivere la natura con tutti i sensi, ascoltare, toccare, annusare, guardare, gustare ciò che la natura mette a disposizione;

- il sabato **"Stretching all'aria aperta"**.



Attraverso questo ricco programma è possibile scoprire quanto la Val Gardena è in grado di offrire dal punto di vista naturalistico, ma non solo.

Alla fine di un'intensa giornata, ad esempio, i centri delle cittadine di Ortisei, Santa Cristina e Selva di Val Gardena sono un'ottima meta per dedicarsi a bere un aperitivo in compagnia o allo **shopping**.



Val Gardena Dolomites

E' consigliata anche una visita al **Museum Gherdëina** per conoscere la storia e la cultura gardenese. Il museo, nelle varie parti, ha diverse sezioni dedicate alle sculture antiche e alla produzione di giocattoli, che testimoniano l'arte dell'intaglio del legno dal VII secolo a oggi.

Ogni attività proposta dal programma "Ladies Special" ha un costo diverso, con importanti riduzioni per i partner Val Gardena Active.

Per informazioni: <http://www.valgardena-active.com>

Per ulteriori informazioni

Val Gardena Marketing
Tel.: (0039) 0471 77 77 21
Fax: (0039) 0471 79 22 35
Christina Demetz
pr@valgardena.it
www.valgardena.it

Press Way - Ufficio Stampa
Tel.: (0039) 02 367 950 54
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776
tiziano@pressway.it
Nadia Scioni - scioni@pressway.it
www.pressway.it