

Biglietti e Prenotazioni

Biglietti

Sessione di yoga e movimento	€ 5,-
Escursione guidata facile e informativa	€ 10,-
Escursione guidata impegnativa di un'intera giornata	€ 15,-
Conferenza (mercoledì sera)	ingresso gratuito

Informazioni

Regione turistica Ortles



+39 0473 613015



info@ortlergebiet.it

Vinschgau.net/Reinluftwochen



Solda Aria Pura
all'Ortles

06 – 10 luglio 2026

La Settimana dell'Aria Pura a Solda all'Ortles

Settimana dedicata alla salute e all'esperienza in alta montagna

Per il corpo, il respiro e l'equilibrio mentale

Le Settimane dell'Aria Pura uniscono movimento in alta montagna, respirazione consapevole, quiete interiore e lo speciale stimolo climatico dell'aria d'alta quota – come pausa consapevole dalla quotidianità impegnativa.

Una pausa consapevole in alta montagna

Ortler -3905m
Vinschgau · Val Venosta

Il Programma

Lunedì, 6 luglio 2026

Arrivo e rigenerazione interiore

07:00 - 08:30 Un inizio di giornata tranquillo – Yoga e movimento

Una sessione dolce di yoga e movimento che apre con calma il primo giorno e crea spazio per un arrivo consapevole in montagna.

10:00 – 15:00 Bagno nel bosco Camminare in modo consapevole nel bosco alpino

Un'esperienza guidata nel bosco con cammino lento e percezione consapevole, per vivere pienamente l'ambiente montano e ritrovare la quiete interiore.

16:30 – 18:00 Chiusura dolce della giornata – Yoga e movimento

Una pratica serena nel pomeriggio che conclude la giornata in modo rilassato e approfondisce l'ingresso nella settimana.

Martedì, 7 luglio 2026

Attività fisica nell'ambiente alpino

09:30 – 17:00 Muoversi in montagna Escursione guidata con focus fisioterapico

Un'escursione dinamica in ambiente alpino con impulsi pratici su tecnica del passo, postura e movimento consapevole in montagna.

Mercoledì, 8 luglio 2026

Ambiente montano e salute

07:00 - 08:30 Un mattino in movimento – Yoga e arrivo consapevole

Un inizio di giornata tranquillo con yoga, focalizzato su mobilitazione, respirazione e un avvio consapevole tra le montagne.

10:00 – 15:00 Vivere e lavorare in montagna Escursione tematica guidata

Escursione guidata con approfondimenti sulla vita e sul lavoro in ambiente alpino, nonché sulle sfide dell'agricoltura di montagna.

16:30 – 18:00 Montagna e salute – Un inquadramento scientifico

Conferenza informativa sul legame tra altitudine, movimento e salute da una prospettiva scientifica.

Giovedì, 9 luglio 2026

Consapevolezza mentale in montagna

09:30 – 17:00 Forza mentale e resistenza fisica Escursione impegnativa

Un'escursione alpina più lunga che unisce resistenza fisica e impulsi per la presenza mentale e una gestione consapevole dello sforzo.

Venerdì, 10 luglio 2026

In armonia con la montagna

07:00 - 08:30 Suono e quiete – Un inizio di giornata delicato

Un momento mattutino dedicato al suono e alla calma, che apre l'ultimo giorno in modo rilassato e crea spazio per percezione e silenzio.

10:00 – 15:00 I tesori della montagna – Escursione guidata alle erbe alpine

Un'escursione moderata con focus naturalistico, durante la quale vengono presentate le piante alpine, i loro habitat e le loro peculiarità.

16:30 – 18:00 Lo spirito che si risveglia – Yoga e conclusione consapevole

Una pratica di yoga tranquilla che riunisce le impressioni della settimana e permette una chiusura consapevole.