GEB

CIASPOLE E SCI 22 e 23 FEBBRAIO 2020

In questo weekend alloggeremo nel cuore del *Parco Naturale Adamello Brenta* ad 850 mt s.l.m., immersi nella Natura dell'Oasi di Nembia, a 2.5 Km da San Lorenzo in Banale, 1 Km da Molveno, 9 Km da Andalo e 12 Km dalle Terme di Comano.

Direttamente dal Garni Lago Nembia, potremo scoprire le Dolomiti di Brenta a 360°!

Il ns. programma prevede quanto segue:

SABATO 22 FEBBRAIO

Arrivo in pullman direttamente a Molveno o Andalo, previste varie possibilità:

1) – a Molveno: escursione a piedi su sentiero non innevato: giro del Lago di Molveno (escursione di 3 ore – dislivello 215 mt – Km 10) visita del bellissimo centro turistico.

Oppure

2) - Ad Andalo:
- sci di fondo, centro benessere (ingresso a pagamento in vari Hotel del paese), escursioni con slitta, **oppure**
- escursione sulla neve al **Rifugio La Montanara** (dislivello 425mt - con navetta fino al parcheggio Valbiole e poi a piedi in un'ora e mezza circa su ex pista da sci innevata)

Cena in ristorante a 5 mt dal Garni

Pernottamento al Garni Lago Nembia (visitate il sito) https://www.garnilagonembia.com/it/

Il Garni offre l'ingresso gratuito al proprio piccolo centro benessere:

Cosa trovate nel centro benessere del Garnì?

- **Sauna Filandese** (Sauna Secca): ambiente costruito in legno di pino in cui la temperatura può raggiungere gli 80-100 °C, inducendo un'abbondante traspirazione della pelle; l'umidità non supera il 20%, tranne quando si getta l'acqua sulle pietre incandescenti.
- **Nebbia Fredda**: dopo la sauna è consigliato rinfrescarsi con un getto atomizzato di acqua ghiacciata; le luci di colore azzurro contribuiscono a ricreare una sensazione glaciale.
- **Bagno turco (Sauna umida)**: l'ambiente in cui si svolge è saturo di vapore e acqueo aromatizzato (umidità al 100%) formando una nebbia a temperatura stratificata (20-25 °C al livello dei piedi, 40-50 °C all'altezza della testa) che sfiorando la pelle, favorisce la traspirazione. La panca riscaldata in mosaico e la cromoterapia sul soffitto invitano al completo rilassamento.
- **Doccia tropicale**: questo trattamento, utilizzando la cromoterapia e l'aroma di un frutto esotico, ricrea la sensazione di entrare in una foresta tropicale.
- **Vasca Jacuzzi**: l'idromassaggio stimola la circolazione del sangue, riduce lo stress e rimineralizza l'organismo. I benefici di un idromassaggio non interessano soltanto il corpo che appare più rilassato, disteso, riposato, ma sono attinenti anche alla sfera mentale ridonando l'equilibrio psico-fisico e l'armonia persi durante il giorno.
- **Palestra**: questo spazio interamente allestito con attrezzi TechnoGym comprende un tapis roulant, una bike recline, una panca per addominali, un cross forma (ellittiche), uno step.

GEB

CIASPOLE E SCI 22 e 23 FEBBRAIO 2020

I servizi a pagamento del centro benessere sono:

Vasca idromassaggio Jacuzzi per 2 pax 10,00 Euro per 18 min.

Possibilità di Massaggio Shiatsu completo o su sedia ergonomica a partire da 40,00 Euro

DOMENICA 23 FEBBRAIO

Escursione con le ciaspole sulla vetta della Paganella (mt 2.125) dalle ore 10,00 alle ore 16,00

PROGRAMMA:
Ore 9, 30 partenza con la Navetta per raggiungere l'impianto di risalita ad Andalo.
Ore 10,00 ritrovo con la guida presso la Telecabina.

Escursione in quota con gli impianti di risalita per poi raggiungere con le ciaspole la cima della Paganella, 2125 m. lungo un percorso panoramico e selvaggio.

- ***COSTO NAVETTA A/R € 12,00/cad***
- ***NOLEGGIO CIASPOLE € 5,00***
- ***COSTO GUIDA (convenzionata con il ns. GARNI) gratuito***
- **COSTO IMPIANTO DI RISALITA a/r *€ 18,00***
- **EVENTUALE PRANZO IN RIFUGIO**

Costo totale per due giorni: ***€ 120,00 per minimo 20 iscritti;***

la quota comprende: ***COSTO PULLMAN + pernottamento in B&B + CENA***

Acconto da versare all'iscrizione € 30,00