



# SETTEMBRE È IL MESE PERFETTO PER CONCEDERSI

In montagna, al mare, ma anche negli spazi verdi delle grandi città



**D**al Sellaronda alle durissime pendenze del passo Pordoi fino a scavalcare il Falzarego immersi nella storia delle montagne. Non esiste amante delle due ruote che non desideri scoprire i paesaggi suggestivi delle Dolomiti in sella alla propria bici.

Per realizzare questo sogno, fino al 3 novembre, è possibile prendere parte al Tour, Trail & Wellness, un

pacchetto su misura per chi vuole dare sfogo alla propria passione ciclistica in un contesto naturale d'impareggiabile bellezza, senza dimenticare un po' di meritato benessere a fine giornata.

## Proposta studiata per i cicloamatori

L'Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe (Bolzano) permette

di accedere a tanti itinerari unici che vanno dalle rive del lago di Limo alle cascate di Fanes, tra sterrati sul Senes e stradine adrenaliniche sul Plan de Corones. Il pacchetto comprende: 4 pernottamenti, 2 tour guidati (con diversi metri di dislivello a seconda della propria preparazione), Bike Shuttle Tour nella Valle di Braies (da Prato Piazza, Carbonin e Val di Landro fino ad arrivare a Dobbia-

co), noleggio di eBikes, Fullys (a pagamento) e Hard Tails (gratuitamente), 2 pacchetti energetici, programma Wellness & Spa PLUS da provare nel centro benessere della struttura. Prezzi a partire da 554 euro a persona in camera doppia Fanes, con trattamento di pensione gourmet plus, per ricaricare le energie e ripartire alla grande il giorno successivo. Info: [www.myexcelsior.com](http://www.myexcelsior.com)

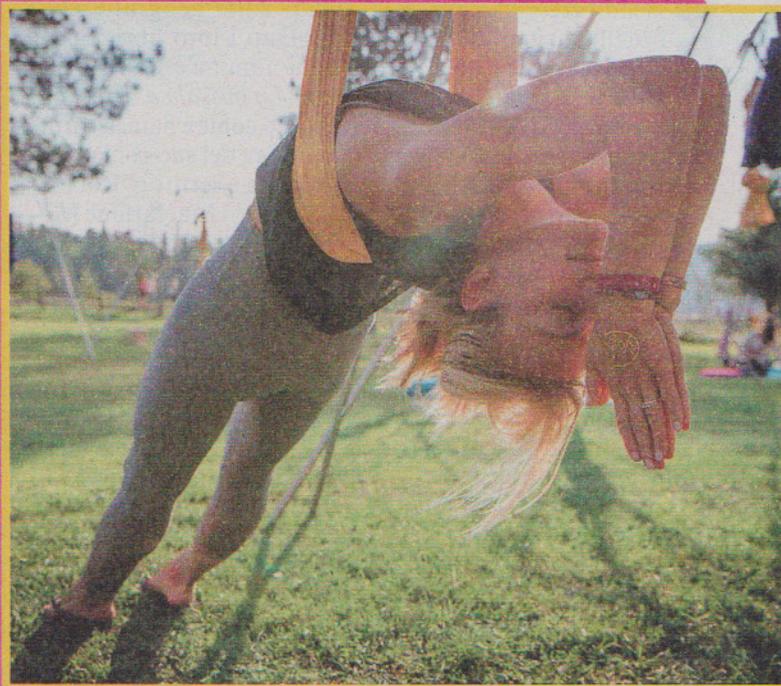
tante nuove discipline in bilico tra meditazione e movimento a Firenze, Milano e Roma

# UNA VACANZA SPORTIVA, RIGENERANTE E SANA

ci si può appassionare ad attività che fanno bene a corpo e mente

## Quando il triathlon sposa il pensiero

**F**are sport aiuta a stare bene, meglio ancora se si fa in gruppo e se le discipline uniscono attività aerobica alla meditazione. Con questo scopo nasce Wanderlust 108, l'unico Mindful Triathlon al mondo, aperto e accessibile a tutti. La manifestazione si divide in tre momenti: 5 km di corsa o camminata, 90 minuti di yoga e una meditazione guidata. Ma il divertimento continua tutto il giorno tra musica, cibo salutare, mercatini artigianali e workshop, dove provare alcune attività come aerial e acro yoga, hooping e campane tibetane. E una volta finito l'esercizio fisico, via a diversi e interessanti interventi i cui temi saranno principalmente incentrati sul miglioramento di sé attraverso uno stile di vita sano e sostenibile. Tre gli appuntamenti da segnare in agenda: a Firenze, nel Parco delle Cascine, il 22 settembre; il secondo a Milano, sotto i moderni grattacieli del quartiere City Life, il 29 settembre e l'ultimo a Roma, nel parco centrale del Laghetto dell'Eur, il 6 ottobre. Per maggiori informazioni sulle tappe italiane di Wanderlust 108, sugli ospiti che terranno le lezioni, su tutti i corsi in programma è possibile visitare il sito: [wanderlust.com](http://wanderlust.com)



## Sardegna: tra passeggiate a cavallo e remise en forme nella Spa del resort

**C**he siate esperti di equitazione, principianti o totalmente digiuni, la vacanza all'Horse Country Resort, in prossimità del Golfo di Oristano, è un ottimo momento per scoprire questo sport all'aria aperta. Nel maneggio della struttura vivono una sessantina di docili esemplari di cavalli, che danno la possibilità di vivere il territorio da una diversa prospettiva: grazie a passeggiate e trekking, individuali o di gruppo, si può andare alla scoperta di luoghi nascosti tra il mare e le dune modellate dal vento. Cavalcando si può così migliorare la postura e la tonicità degli arti inferiori e superiori. Il resort ha messo a punto un programma di remise en forme che promette risultati strepitosi e, in più, regala autostima, benessere e buon umore. Si tratta di un pacchetto "urto" da una settimana che prevede l'integrazione tra attività in sella e trattamenti beauty all'interno della Spa. Il tutto da integrare con passeggiate nella pineta e lunghe nuotate in mare, unendo il relax assoluto di un breve soggiorno in uno degli angoli più incantevoli della Sardegna. Il programma ha una durata di 7 notti in pensione completa, da 630 euro a persona. Info: [www.horsecountry.it](http://www.horsecountry.it)

