

Vitaletà

Salute e Benessere 2017
Fiera di Primiero
Dolomiti San Martino di Castrozza
5 - 14 SETTEMBRE



Via Ponte S. Giovanni, 4
38064 FOLGARIA
Tel +39 0464 720273
Fax +39 0464 667936
www.trentinoeventiturismo.it



Gentile Ospite, **benvenuto in Primiero!**

in hotel riceverà la **VITALETA' CARD**, la tessera riservata ai partecipanti al Meeting che dovrà portare sempre con sé durante il soggiorno, comprendente la partecipazione al programma e le agevolazioni indicate.

L'**Auditorium** sarà il nostro punto di riferimento per alcune attività e per le serate mentre l'**"AREA RIGENERA"** dedicata alla **SALUTE e al BENESSERE** con trattamenti, sedute e consulenze individuali e di gruppo con operatori specializzati è a vostra disposizione gratuitamente sopra la piscina i gg 7/8/9/11 settembre. **Accesso con Vitaletà Card.**

PISCINA: orario di apertura da lunedì a venerdì 10.00 – 21.00; ingresso € 4,50 a persona;
Corso di Acquagym: nei gg 6/7/8/9/11/12, orario 10.30 - 11.30

ATTIVITA' in collaborazione con Primiero Iniziative: in blu, **gratuite, soggette a prenotazione e fino ad esaurimento posti;**

SERATA DI GALA: martedì 12/9 all'Auditorium, con musica, balli e FESTA DI COMPLEANNO per i nati sotto il segno del Capricorno (22 dicembre – 20 gennaio). Gli interessati dovranno consegnare al proprio animatore la fotocopia della carta d'identità entro giovedì 7/9; verrà rilasciato un INVITO PERSONALE (indispensabile), da consegnare al momento dei festeggiamenti.

GITE IN PULLMAN: facoltative e a pagamento. Leggere attentamente l'apposito modulo. ADESIONI DA CONSEGNARE **entro mercoledì 6 settembre** alle ore 14.00 AL VOSTRO ANIMATORE.

TRENTINO DI PRIMIERO: tutti i giorni giro turistico della Valle alla scoperta di Transacqua, Tonadico, Siror con i seguenti orari: 10/12; 15/19; 21/23. Info e costi presso info point in Auditorium.

NOTA: durante il soggiorno verranno effettuate riprese video e foto per la produzione di materiale promozionale.

TRENTINO Eventi&Turismo, Primiero Iniziative e l'Azienda per il Turismo, Vi augurano una serena vacanza

PROGRAMMA

MARTEDI 5 settembre

ARRIVO DEGLI OSPITI E SISTEMAZIONE NEI RISPETTIVI HOTEL. Alle ore **18.30 BRINDISI DI BENVENUTO** in Hotel con informazioni generali su programma. **Inizio raccolta iscrizioni gite in pullman.**

MERCOLEDI' 6 settembre

Ore 9.00 – 12.00 presso l'Auditorium sono aperte le iscrizioni alle attività di **Primiero Iniziative**

ore 9.00-12.00 INFORMAZIONI presso l'Auditorium a cura del **TEAM di Trentino Eventi e Turismo**

ore 9.00 -10.00 RISVEGLIO MUSCOLARE, presso la Palestra Fossi

ore 10.00 Ritrovo in Piazza Municipio per la visita guidata nel centro storico **Fiera di Primiero, Pieve e Palazzo delle Miniere.**

IMPORTANTE! ENTRO LE ORE 14.00 l'animatore raccoglierà **LE ADESIONI DELLE GITE IN PULLMAN** e le iscrizioni per il **torneo di bocce a coppie**

Ore 16.00 Visita guidata a **MEZZANO** uno dei borghi più belli d'Italia, pittoresco paese a 3 km da Fiera di Primiero. Ritrovo davanti al Municipio di Mezzano. Transfer da Primiero con mezzi propri, autobus di linea (ore 15.35), o per i camminatori a piedi.

ore 16.00 Auditorium: TORNEO DI CRUCIVERBA

ore 21.00 Auditorium: SERATA DI BENVENUTO con saluto delle autorità, musica, animazione e balli

GIOVEDI' 7 settembre

GITA di intera giornata a Trento, lago di Caldonazzo e Levico Terme



ore 9.00 – 10.00 **RISVEGLIO MUSCOLARE** presso la Palestra Fossi

ore 9.30 Ritrovo al Parco Giardini Clarofonte per la Passeggiata con gli animatori **"Troj de la Caore"** *Suggestivo percorso lungo i sentieri nel bosco tra Ormanico e Transacqua*

ore 9.30 **inizio TORNEO DI BOCCE** presso il Campo Bocce "Bar Sport" di fronte all'Auditorium

SALUTE E BENESSERE – AREA RIGENERA Sopra la piscina Consulenze e Trattamenti

YOGA – Elena Vicenzi, insegnante di Yoga - dalle 10.00 alle 12.00

ore 9.00- 12.00 **Nordic Walking** *la salutare camminata con i bastoncini. Ritrovo in Piazza San Marco di fronte Hotel Sass Maor (2 turni da un'ora e mezza max 20 partecipanti – bastoncini inclusi)*

SALUTE E BENESSERE – AREA RIGENERA Sopra la piscina Consulenze e Trattamenti

YOGA – Elena Vicenzi, insegnante di Yoga - dalle 17.00 alle 19.00

SALUTE E BENESSERE – AUDITORIUM – CONFERENZA:

"L'IRIDOLOGIA OVVERO LA SALUTE DAGLI OCCHI" – RELAZIONE E CONSULENZA Dott. Marino Lusa - dalle 16.00 alle 17.30

ore 17.30 Auditorium: **movimento a ritmo di musica** in compagnia di **Emilio e Katya "Toro Loco Dance"**

SERATA LIBERA

VENERDI' 8 settembre

ore 9.00 **"LIBERIAMOCI DALLO STRESS CON LA DANZOENERGIA"** - con Mariagrazia Valle. Ritrovo giardini parco Clarofonte

SALUTE E BENESSERE – AREA RIGENERA Sopra la piscina Consulenze e Trattamenti orario 9.00 - 12.00 e 14.00 - 18.00

TRATTAMENTI INDIVIDUALI RILASSANTI – Elena Bertoldi Operatore Olistico del benessere

TRATTAMENTI INDIVIDUALI RILASSANTI - Adriana Bertoldi Operatore Olistico del benessere

MASSAGGIO OLISTICO COLLO E SPALLE – Barbara Nalin Operatore Olistico del benessere

RIFLESSOLOGIA PLANTARE – Elena Vicenzi e Mercedes Nervo dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

ore 9.30 Ritrovo con gli animatori al Parco Giardini Clarofonte. Passeggiata a **Nolesca** – *facile e comoda passeggiata fino al caratteristico centro di Nolesca. Per i più tenaci possibilità di continuare la passeggiata panoramica fino ai piedi del monte Bedolè.*

ore 9.30 prosegue il **TORNEO DI BOCCE**

ore 9.00 – 12.00 **PROVA DI ORIENTEERING** per muovere gambe e cervello. Ritrovo Parco Clarofonte (**3 turni da un'ora max 20 partecipanti**)

GITA mezza giornata (pomeriggio) BASSANO E MAROSTICA



Ore 16.00- 17.30 Auditorium: **"Naturalmente"** Laboratorio con Marina (2 turni da 45 minuti ciascuno)

16.00 – 16.45 Sali profumati alle erbe per il benessere del piede

16.45 – 17.30 Il cuscinetto alle erbe per un buon riposo

ore 16.00 Auditorium: **TORNEO DI BURRACO**

ore 17.30 Auditorium: **movimento a ritmo di musica** in compagnia di **Emilio e Katya "Toro Loco Dance"**

ore 21.00 Auditorium: **Il ricordo di un tempo lontano con le magiche voci del CORO di montagna SASS MAOR**

SABATO 9 settembre

GITA giornata intera Giro delle DOLOMITI



ore 9.00 – 10.00 **RISVEGLIO MUSCOLARE** presso la Palestra Fossa

ore 9.30 Ritrovo con gli animatori al Parco Giardini Clarofonte passeggiata a **Chiesette San Giacomo e San Vittore**. Facile passeggiata per i prati tra Siror e Tonadico

SALUTE E BENESSERE – AREA RIGENERA Sopra la piscina Consulenze e Trattamenti

MASSAGGIO SHIATSU – a cura dell'Associazione **Omphalos** dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 18.00

SALUTE E BENESSERE – AUDITORIUM – CONFERENZE:

ore 15.30 - “L’ OSHIATSU...COME VIA INTERIORE E BENESSERE” – Stefano Yogendra Bizzotto Associazione OMPHALOS

ore 16.30 – “PIÙ VITALETA’ E BENESSERE A TUTTE LE ETA’ CON L’AIUTO DEI MAGNETI” - Regina Weber, Consulente Indipendente Magnetix Wellness

Ore 17.00 “BENESSERE E AUTOSTIMA: FORMULA VINCENTE” Migliorare la propria vita con l’aiuto della psicologia positiva MARIA PAOLA TAUFER psicologa, psicoterapeuta e psicologa dell’invecchiamento.

BENESSERE DALLA NATURA:

I BENEFICI DELL’ALOE VERA GEL con degustazione e prova prodotti – Alessia Cemin incaricata Forever Living

ore 21.00 “**MUSICA SOTTO LE STELLE**” allegria e musica dal vivo nel suggestivo centro storico di Primiero

DOMENICA 10 settembre

Ore 10.30 Santa Messa

Gita a SAN MARTINO DI CASTROZZA con PRANZO al RIFUGIO TOGNOLA, splendida terrazza panoramica sulle Dolomiti



SALUTE E BENESSERE – AUDITORIUM – CONFERENZA:

ore 16.00 - 17.30 “MEMORIA, STRATEGIE E TECNICHE PER TENERLA EFFICIENTE” A cura di Ilaria Biasion psicologa, Brain Trainer Assomensana.

Ore 17.30 – 18.30 “ PORTA IL TUO CORPO A RIDERE, LA TUA MENTE LO SEGUIRA’ “ - YOGA DELLA RISATA con Patrizia Gottardi.

ore 21.00 sfilata lungo il centro di Fiera con la **BANDA Folkloristica di Primiero** e concerto in piazza

LUNEDI’ 11 settembre

GITA naturalistica (al mattino) al Parco Naturale “Paneveggio e Pale di San Martino” Val Canali e Villa Welsperg



ore 9.00 – 10.00 **RISVEGLIO MUSCOLARE**, presso la Palestra Fossa

SALUTE E BENESSERE – AREA RIGENERA Sopra la piscina Consulenze e Trattamenti orario: 9.00 - 12.00 e 14.00 - 18.00

MASSAGGIO BARS (individuale) - Annamaria Muraglia facilitatrice Bars e Body Work

HEALTH GYM (attività di gruppo) **KINESIOLOGIA** – Paolo Viola, Kinesiologo

ore 9.30 Ritrovo al Parco Giardini Clarofonte con gli animatori per la PASSEGGIATA a **"Piana di Siror"** lungo l'argine del torrente Cison passando per il centro storico di Siror

ore 9.00- 12.00 **Nordic Walking, la salutare camminata con i bastoncini**; ritrovo in **Piazza San Marco** di fronte Hotel Sass Maor (2 turni da un'ora e mezza, max 20 partecipanti – bastoncini inclusi)

ore 16.00 Auditorium: a grande richiesta tornano **Maddalena e Gemma del Gruppo Amici di Avellino con i loro fantastici Laboratori**

ore 17.30 Auditorium: **movimento a ritmo di musica** in compagnia di **Emilio e Katya "Toro Loco Dance"**

CENA TIPICA TRENTINA IN HOTEL

MARTEDI' 12 settembre

GITA giornata intera a VENEZIA



ore 9.00 - 10.00 **RISVEGLIO MUSCOLARE**, presso la Palestra Fossa

ore 9.30 Ritrovo con gli animatori al Parco Giardini Clarofonte per la **Passeggiata relax** nel verde.

ore 9.00 – 12.00 **PROVA DI ORIENTEERING per muovere gambe e cervello**. Ritrovo Parco Clarofonte (3 turni da un'ora max 20 partecipanti)

ore 15.30 – 18.30 Centro Civico di Siror **"STRUDELANDO"**: corso express per pasticciare (unico turno massimo 25 persone) Trasporto A/R da Hotel a Laboratorio. E lo strudel preparato da voi lo portate a casa!

ore 17.30 Auditorium: **movimento a ritmo di musica** in compagnia di **Emilio e Katya "Toro Loco Dance"**

ore 21.00 Auditorium **GRAN GALA' SERATA CON MUSICA e BALLO** e tradizionale **FESTA DI COMPLEANNO** per i nati sotto il segno del **CAPRICORNO** (a tutti i nati nel segno ricordarsi l'invito personale) con **SPETTACOLO A SORPRESA!** Torta e spumante Trento Doc per tutti!

MERCOLEDI' 13 settembre

GITA ad Asolo (mattino), tra i Borghi più belli d'Italia



ore 9.00 – 10.00 **RISVEGLIO MUSCOLARE**, presso la Palestra Fossa

ore 9.00 ritrovo presso il **Caseificio Sociale di Primiero** per la **VISITA GUIDATA "La lavorazione del latte e i formaggi locali"**. (disponibili 3 turni di 45 minuti ciascuno – max 35 partecipanti a turno) con degustazione finale. Possibile acquisto di prodotti.

dalle ore 10.00 alle 12.00 presso il gazebo del Parco Giardini Clarofonte: combattutissimo e attesissimo appuntamento con **"TOTOSPECK"** e **"GRANA&VINCI"**- ore 12.00 premiazione dei vincitori

ore 16.00 Auditorium: la sempre più ricca **MAXI TOMBOLA VITALETA'**

ore 17.30 – 19.00 Auditorium: **provini di "Vitalent show"**

ore 21.00 Auditorium : **VITALENTSHOW, PREMIAZIONE TORNEI E ARRIVEDERCI AL 2018!**

GIOVEDI' 14 settembre

Giornata di partenze! **A tutti buon viaggio e l'augurio di un anno pieno di serenità e...Vitaletà!**

Vitaletà

www.treventur.it

TRENTINO
EVENTI E TURISMO