



RISONANZE  
MALBORGHETTO  
VALBRUNA

# WEEKEND EDITION

LUGLIO - AGOSTO 2020

# PASSEGGIATE TEMATICHE

## SPASSEGGIATA MUSICALE

Escursione per famiglie dedicata al bosco che suona.

Uscita dedicata a bambini e famiglie.

**Numero massimo di partecipanti:** due gruppi da 10 persone

**Calendario:** Luglio 18; Agosto 8, 22

**Orario:** Sabato ore 10.00

**Ritrovo:** Locanda Jof di Montasio, Val Saisera

**Durata:** 2 ore circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.

## ANIMALBORGHETTO

Spassegiamo ad Animalborghetto con giochi tra gli animali del nostro bosco.

Uscita dedicata a bambini e famiglie.

**Numero massimo di partecipanti:** due gruppi da 10 persone

**Calendario:** Luglio 19; Agosto 9, 16

**Orario:** Domenica ore 17.00

**Ritrovo:** Palazzo Veneziano, Malborghetto

**Durata:** 2 ore circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.

## SPASSEGGIATA FOTOGRAFICA

Escursione in Val Saisera per adulti appassionati di fotografia alla (ri) scoperta del significato di paesaggio guidati da un esperto.

Percorrere un sentiero, sia pur per un tempo limitato, permette a chiunque di dedicare il giusto tempo all'ambiente che lo circonda. Fra boschi, radure, saliscendi e greto del Saisera, ci fermeremo a riflettere sul significato che ha per l'uomo contemporaneo il concetto di paesaggio. Ci confronteremo anche sul modo come questo viene percepito e condiviso attraverso diversi linguaggi espressivi. La presenza di una macchina fotografica (anche quella presente negli smartphone) sarà molto utile per "raccolgere" le suggestioni che i luoghi attraversati suggeriranno.

L'esperienza si svolge lungo un percorso molto facile e adatto a ogni età. Ad aiutare in questa esplorazione la presenza di Tullio Fragiacomò, impegnato da 35 anni nel campo della diffusione della cultura della fotografia e dell'immagine in genere.

**Numero massimo di partecipanti:** 10 persone

**Calendario e orario:** 18 Luglio ore 18.00; 22 Agosto ore 09.30

**Ritrovo:** Parcheggio P1 Saisera Hütte, Val Saisera

**Durata:** 2 ore circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.



## FORT HENSEL

Escursione alla scoperta della storia del Forte di Malborghetto.

Uscita per adulti e famiglie.

**Numero massimo di partecipanti:** due gruppi da 10 persone

**Calendario:** Luglio 5, 12, 19, 26; Agosto 2, 9, 16, 23, 30

**Orario:** Domenica ore 16.00

**Ritrovo:** parcheggio nei pressi del Sentiero della Pace, a destra dell'imbocco "Galleria del Forte", Malborghetto

**Durata:** 2 ore circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.



## PASSEGGIATA DELL'ACQUA

Percorso storico in Val Saisera seguendo sorgenti e cascate.

**Numero massimo di partecipanti:** 10 persone

**Calendario:** Luglio 3, 10, 17, 24, 31; Agosto 7, 14, 21, 28

**Orario:** Venerdì ore 09.00

**Ritrovo:** Parcheggio P1 Saisera Hütte, Val Saisera

**Durata:** 2 ore 30 minuti circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.



## SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA VAL SAISERA

Ripercorrere le ore della storia della Grande Guerra.

Uscite per adulti e famiglie.

**Numero massimo di partecipanti:** due gruppi da 10 persone

**Calendario:** Luglio 5, 12, 19, 26; Agosto 2, 9, 16, 23, 30

**Orario:** Domenica ore 10.00

**Ritrovo:** Parcheggio P1 Saisera Hütte, Val Saisera

**Durata:** 2 ore circa

**Consigli:** Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o scarponcini, acqua.



# LE VOCI DELLA NATURA...

## ...ALLA SCOPERTA DELLA VAL SAISERA E DEL FOREST SOUND TRACK

**Alla scoperta della nostra foresta. Uscita dedicata a bambini e famiglie. (Cani accetti ma tenuti al guinzaglio e sotto la responsabilità del proprietario)**

**Numero massimo di partecipanti: 10 persone**

**Calendario: Luglio 4, 18; Agosto 1, 15**

**Orario: Sabato ore 09.00**

**Ritrovo: Parcheggio P2 (partenza per il rifugio Pellarini), Val Saisera**

**Durata: 3 ore circa**

**Consigli: Abbigliamento comodo, scarpe da escursionismo o scarponcini, giacca per la pioggia e/o poncho, bastoncini telescopici, acqua.**

## ...ALLA SCOPERTA DELLA VAL RAUNA LUNGO IL PUANINA TOUR

**Alla scoperta della nostra foresta e dell'Alpe di Ugovizza. Uscita dedicata a bambini e famiglie. (Cani accetti ma tenuti al guinzaglio e sotto la responsabilità del proprietario)**

**Numero massimo di partecipanti: 10 persone**

**Calendario: Luglio 11, 25; Agosto 8, 22, 29**

**Orario: Sabato ore 09.00**

**Ritrovo: Parcheggio nei pressi della Chiesa di Ugovizza**

**Durata: 3 ore e mezza + tempi di spostamento**

**Consigli: Abbigliamento comodo, scarpe da escursionismo o scarponcini, giacca per la pioggia e/o poncho, bastoncini telescopici, acqua.**



# RISONANZE BENESSERE

## PILATES E RESPIRO

**Numero massimo di partecipanti: 20 persone**  
**Calendario: Luglio 4, 18, 25; Agosto 1, 16, 22**  
**Orario: ore 08.30**  
**Ritrovo: Parcheggio P5 Malga Saisera, Val Saisera**  
**Durata: 1 ora circa**  
**Consigli: Abbigliamento comodo e a strati, calzettini antiscivolo o scarpe da ginnastica, acqua, tappetino.**

IN COLLABORAZIONE CON ASD FITNESS BENESSERE TARVISIO

## YOGA E BAGNI DI GONG

Una dolce pratica di yoga adatta anche ai principianti, che culminerà in una mediazione sonora con gong e campane tibetane.

**Numero massimo di partecipanti: 20 partecipanti**  
**Calendario: 26 Luglio; 23 Agosto**  
**Orario: ore 08.30**  
**Ritrovo: Parcheggio P5 Malga Saisera, Val Saisera**  
**Durata: 1 ora e 30 minuti circa**  
**Consigli: Abbigliamento comodo e a strati, calzettini antiscivolo o scarpe da ginnastica, acqua, tappetino, coperta e cuscino.**

CONDUCONO CRISTINA E FILIPPO DE IL SILENZIO INTERIORE, IN COLLABORAZIONE CON ASD FITNESS TARVISIO

## MODERN NORDIC WALKING ALLA SCOPERTA DELLE MALGHE DI UGOVIZZA

**Numero massimo di partecipanti: 16 persone con due istruttori**  
**Calendario: Luglio 25; Agosto 8, 22, 29**  
**Orario: Sabato ore 10.00**  
**Ritrovo: Parcheggio nei pressi della Chiesa di Ugovizza**  
**Durata: 2 ore circa**  
**Consigli: Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, acqua. I bastoncini da Nordic Walking li forniamo noi.**

## YOGA NEL BOSCO

**Numero massimo di partecipanti: 20 persone**  
**Calendario: Luglio 11; Agosto 8, 29**  
**Orario: ore 08.30**  
**Ritrovo: Parcheggio P5 Malga Saisera, Val Saisera**  
**Durata: 1 ora circa**  
**Consigli: Abbigliamento comodo e a strati, calzettini antiscivolo e scarpe da ginnastica, acqua, tappetino.**

IN COLLABORAZIONE CON ASD FITNESS BENESSERE TARVISIO



## IMPARIAMO LA TECNICA DEL MODERN NORDIC WALKING E CAMMINIAMO INSIEME




**Numero massimo di partecipanti: 16 persone con due istruttori**  
**Calendario: 11 Luglio**  
**Orario: Sabato ore 10.00**  
**Ritrovo: Campetti Sportivi di Ugovizza, presso la Ciclabile**  
**Durata: 2 ore circa**  
**Consigli: Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, acqua. I bastoncini da Nordic Walking li forniamo noi.**

# COME PRENOTARE?

Le attività sono gratuite per tutti gli ospiti delle nostre strutture ricettive. Per un pernottamento di 1 o 2 notti è possibile scegliere 1 attività a persona; da 3 notti in poi è possibile prenotare fino a 3 attività a scelta a persone. Fino ad esaurimento posti disponibili. In caso di maltempo l'attività non avrà luogo.

La prenotazione avviene online tramite mail all'ufficio turistico all'indirizzo [info@visitvalcanale.it](mailto:info@visitvalcanale.it)

## REGOLE DI SICUREZZA COVID-19 PER TUTTE LE ATTIVITA'

-  **Obbligo della mascherina**
-  **Igienizzazione mani**
-  **Divieto di partecipazione in caso di febbre superiore a 37.5°**



## Ufficio turistico di Malborghetto - Valbruna

**Palazzo Veneziano, Via Bambergia, 52**

**Orario: 10.30 - 12.30, 15.00 - 18.00**

**+39 0428 64970 / +39 389 3179087**

**[info@visitvalcanale.it](mailto:info@visitvalcanale.it)**

**[www.visitvalcanale.it](http://www.visitvalcanale.it)**

**[www.risonanzefestival.com](http://www.risonanzefestival.com)**

   **risonanze festival**

