



attività **2024**

BEN-ESSERE A MALGA RIONDERA

Malga Riondera, da quest'anno, offre la possibilità di vivere una **esperienza di benessere** offerto dalla natura, immergendosi nei boschi e nei pascoli, interagendo con le diverse forme viventi, animali e vegetali che si possono incontrare. E' una occasione per **allontanarsi dallo stress quotidiano**, provare una dimensione di **vita più lenta** e rilassata partecipando ad attività coinvolgenti ed, allo stesso tempo, divertenti. Il Ben-Essere potrà, poi, essere ulteriormente soddisfatto da una **degustazione** con i prodotti della malga (su prenotazione).

Tra le diverse offerte di percorsi didattici e laboratori, di cui è possibile fruire a Malga Riondera, vengono proposte due attività più centrate sul benessere: **"Relaxiamoci con le api"** e **"Relaxiamoci nel bosco"**.



RELAXIAMOCI CON LE API

Questa attività prevede due esperienze che possono essere provate singolarmente o nella stessa giornata

RELAXIAMOCI NELL'APIARIO DEL BENESSERE

Questa attività prevede di sperimentare il nostro **Apiario del Benessere®** autocostruito in legno di larice, che infonde il suo profumo di resina inconfondibile e permette di beneficiare dei seguenti trattamenti:

API-AROMA, godersi i profumi dell'alveare, del miele, della propoli, del polline, della cera d'api e beneficiare dell'azione balsamica e fluidificante di resine e olii essenziali, utili per il benessere di tutto l'apparato respiratorio.

API-SOUND, beneficiare del ronzio delle api che favorisce il rilassamento e la meditazione grazie alle emissioni prossime ai 430 hertz frequenze che offrono un'azione di relax in sintonia con il suono della natura.

Dopo una breve presentazione da parte dell'apicoltore Andrea, i partecipanti entreranno nella stanza del benessere dove potranno rilassarsi e riposare osservando, attraverso delle vetrate, le api che vanno e vengono col polline raccolto sui fiori, ammirando il paesaggio esplorato dalle api.

Costo: 15€/persona per gruppi max 4 persone.
5€ bambini fino ai 10 anni.

LABORATORIO "PROVA AD ESSERE APE"

Riuniti sotto al grande gazebo verranno descritti i mille ruoli che le api svolgono nella loro breve vita, il ruolo importante della loro ape regina e quello dei fuchi maschi un po' pigroni ma indispensabili. Si racconterà il tema della **biodiversità** attraverso l'osservazione delle api testimoni dei mutamenti climatici in atto, del loro importante ruolo di impollinatrici che garantiscono gli scaffali pieni dei supermercati.

Poi, i partecipanti proveranno a simulare l'attività di un intero alveare grazie ad un **gioco cooperativo** che coinvolgerà, in modo divertente, grandi e piccini.

Si andrà, infine, a **visitare l'apiario didattico**, poco distante dalla malga, dove, in tutta sicurezza, l'apicoltore Andrea aprirà un'arnia e mostrerà le api impegnate nel loro lavoro quotidiano, raccontando il momento importante della sciamatura dal punto di vista delle api e dell'apicoltore e la loro originale organizzazione sociale.

Costo: 10€/persona per gruppi di minimo 8 persone e massimo 20.
Per i bambini fino a 10 anni il costo è di 5€

DATE PROGRAMMATE

25/05

15/06

13/07

24/08

11/09

12/10



RELAXIAMOCI NEL BOSCO

L'attività "Relaxiamoci nel bosco" permette di fare un **percorso a piedi nel bosco** che aiuterà a percepire suoni, forme, sapori, profumi, materialità che i nostri sensi possono riconoscere se messi in una condizione di un ascolto attento e libero da condizionamenti. Ai partecipanti sarà fornito un cestino con alcuni oggetti che potranno aiutare nella **scoperta e conoscenza degli elementi naturali**. Una parte del percorso sarà anche dedicata all'ascolto delle **energie** provenienti **dal bosco e dalle piante** per metterle in connessione con il proprio **sentire personale** nel tentativo di vivere leggerezza e rilassamento.

PROGRAMMA:

ore 9.30: accoglienza dei partecipanti e introduzione

ore 10.00: partenza per la prima parte del percorso durante il quale verrà descritto l'ecosistema bosco con la sua organizzazione sociale, le relazioni ambientali con le varie forme viventi e con gli elementi naturali, la sua evoluzione in conseguenza dei cambiamenti climatici

ore 11.15: pausa caffè e prima restituzione da parte dei partecipanti

ore 11.30: seconda parte del percorso sperimentando la immersione in foresta.

Il percorso che viene proposto, vuole offrire ai partecipanti la occasione di poter entrare in contatto con il bosco in modo originale per trarne grande beneficio. Affinando, grazie ai propri sensi, l'ascolto delle energie presenti emesse da tutte le forme viventi dell'ecosistema bosco, grazie ad alcune semplici pratiche si proverà a scoprire sensazioni ed emozioni che oggi, nella vita quotidiana, restano spesso sopite o esaltate in modo poco equilibrato. Sarà come scoprire un diverso modo di percepire e di comunicare con l'ambiente forestale. L'auspicio sarà quello di riuscire a acquisire un benessere psico-fisico che potrà aiutare ad affrontare la quotidianità della vita. E anche il bosco stesso potrà trarne grande beneficio.

ore 13.00: rientro a Malga Riondera

Costo: 15 €/persona, 5 € per bambini fino a 10 anni.
Gruppo minimo 10 persone.

DATE PROGRAMMATE

26/05

16/06

11/07

25/08

15/09

13/10

INFO AGGIUNTIVE

E' possibile prenotare una **degustazione** di prodotti tipici della malga (salumi nostrani; formaggi Caseificio Sociale Sabbionara; miele, confetture e verdure dell'orto; bicchiere di sciroppo di sambuco) al costo di 15 €. Dolce di malga 5€

E' possibile anche effettuare un **pic nic autonomo** pagando 5 €/persona per l'utilizzo dei servizi igienici e degli spazi della malga.

La partecipazione a tutte le attività va confermata **entro il giovedì precedente** ai seguenti contatti:
info@malgariondera.it / +39 348 1454784

Per gruppi/scolaresche è possibile creare un'offerta personalizzata prenotando le attività anche in date differenti da quelle programmate

LE ALTRE PROPOSTE DIDATTICHE



PERCORSO STORICO

Percorrendo un sentiero realizzato durante il primo confitto si potrà ricostruire un percorso di conoscenza sui luoghi dei primi insediamenti preistorici, testimoniati da un recente ed eccezionale ritrovamento archeologico nei pascoli della malga, raccontando delle colonizzazioni cimbre, dei passaggi di eserciti e principi attraverso la lettura di storie e di leggende, al confine tra la fantasia e la realtà. Si concluderà l'attività con una riflessione sul tema dei conflitti nel mondo e come provare a promuovere un percorso di non violenza.

Durata attività: 1.5 h

Costo attività: 10 € a persona, 5 € bambini fino a 10 anni.

Si confermeranno con un gruppo minimo di 10 persone e massimo di 20.

DATE PROGRAMMATE

28/04

01/06

17/08



PERCORSO PROVA A ESSERE LUPO

Percorrendo un sentiero nel bosco si raggiungerà il luogo dove, alcuni anni fa, l'asino Osvaldino è stato predato dal branco di lupi della Lessinia.

Si racconteranno così, strada facendo, i differenti punti di vista dei personaggi coinvolti quella notte: quello del lupo, dell'asino, delle pecore, dei cani pastore, del bosco, del capriolo, dell'umano pastore e dell'umano naturalista. I partecipanti potranno essere così più informati e farsi una propria opinione il più possibile libera da preconcetti e pregiudizi. A conclusione si rifletterà insieme sul concetto di biodiversità animale ed umana e sulle scelte per trovare soluzioni di condivisione e convivenza.

Durata attività: 1.5 h

Costo attività: 10 € a persona, 5 € bambini fino a 10 anni.

Si confermeranno con un gruppo minimo di 10 persone e massimo di 20.

DATA PROGRAMMATA

27/10



PERCORSO DEI 4 ELEMENTI

Percorrendo una strada forestale si incontreranno alcuni spazi di osservazione per conoscere ciascuno dei quattro elementi, anche attraverso proprie "interpretazioni artistiche": l'elemento fuoco osservando la "calchera" utilizzata per produrre la calce, alla "carbonera" per la produzione del carbone; l'elemento terra, disegnando utilizzando differenti terreni, ricercando "la roccia della strega" provando ad entrare in una piccola grotta per sentire l'effetto "Pacha Mama"; l'elemento acqua raccontando del gioco dei "troppo pieni d'acqua" per un uso sostenibile della preziosa risorsa al riconoscimento delle antiche anse del fiume Adige e del lago di Garda visto da un belvedere a strapiombo sulla valle; dell'elemento aria interpretando e disegnando le nuvole nel cielo. Si concluderà l'attività con una riflessione sul tema della bellezza del paesaggio rurale, della importanza della sua salvaguardia e quali azioni promuovere.

Durata attività: 3 h

Costo attività: 10 € a persona, 5 € bambini fino a 10 anni.

Si confermeranno con un gruppo minimo di 10 persone e massimo di 20.

DATE PROGRAMMATE

01/05

02/06

28/07



A-MALGA-AMIAMOCI

Festa di musica e laboratorio di danze popolari con l'associazione Danzare La Pace.

DATA PROGRAMMATA

15/08

