

Associazione Amici dell'Oasi

Trivero, 12 luglio 2012

FESTIVALP 2012, L'ESTATE DELL'OASI ZEGNA 21-22 luglio 2012 WEEKEND BENESSERE... IN MONTAGNA

Salute, estetica, sport, divertimento...per tutti!

In Piemonte, nella provincia di Biella

Anche quest'anno, nell'ambito della manifestazione *Festivalp – l'estate dell'Oasi Zegna*, organizzata dall'Associazione Amici dell'Oasi, e con la sponsorizzazione di Regione Piemonte, Provincia di Biella, Comune di Biella, ATL Biella, Camera di Commercio e Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, la montagna vuole festeggiare l'estate approfittando della sua spettacolarità, per immergere i visitatori nel più completo benessere naturale.

Il programma di questo evento, pensato per adulti e bambini, prevede il buon connubio tra natura, aria, energia, sport, meditazione e benessere psico-fisico, a 1500 metri di altitudine, a Biemonte, nella grande spianata verde da cui si può ammirare un fantastico panorama sulla Pianura Padana.

ATTIVITA' PROPOSTE

AL PALASPORT DI BIELMONTE

sabato 21 e domenica 22 luglio 2012

dalle 10.00 alle 19.00

- **Pilates**
- **Spinning**
- **Latin Step**
- **Bagni di fieno**
- **Circuit training** a corpo libero
- Consulenza personalizzata da parte di **personal trainer** con anamnesi metabolica e suggerimenti per dieta.

Cosa portare:

- tuta da ginnastica con maglione
- scarpe da ginnastica
- asciugamano
- tappetino

dalle 10.00 alle 18.00

- o **Massaggio shiatsu** – tecnica che agisce sul riequilibrio energetico del sistema corpo-mente-spirito per ristabilirne la completa armonia
- o **Massaggio metamorfico** – tecnica di facile apprendimento per superare i blocchi mentali ed emozionali. Si pratica sfiorando con tocco leggero i piedi, le mani, la testa e la colonna vertebrale, smuovendo energie profonde e trasformative
- o **Massaggio californiano** – tecnica che fornisce benessere e distensione con il continuo contatto fisico tra massaggiatore e ricevente per lo scambio energetico che migliora la circolazione sanguigna e linfatica, con la diminuzione di intossicazione muscolare
- o **Massaggio linfatico** manuale
- o **Trattamento Reiki** – di origine giapponese, è una terapia energetica volta a provocare un dolce flusso energetico risanante, in contatto con l'energia universale
- o **Seduta di Riflessologia plantare** – massaggio terapeutico di antichissime origini, agisce sulle mappe delle zone degli organi riflesse nei piedi, permettendo all'organismo di riequilibrarsi e di produrre enzimi, anticorpi ed ogni altra reazione capace di ristabilire lo stato ottimale della salute

Associazione Amici dell'Oasi

LAVORO DI GRUPPO DINAMICO CON ANTICHE ARTI ED AUTOTRATTAMENTO circa 30 minuti l'uno a € 5,00
dalle 15.30 alle 18.00

- . **makko ho** - stiramenti dei meridiani energetici
- . **do in** - autotrattamento per il riequilibrio dell'energia interiore
- . **qi gong** - breve ed efficace serie di posizioni di facile apprendimento

Il lavoro di gruppo sarà proposto a quotazione ridottissima ed offerto gratuitamente a chi usufruirà di un massaggio o trattamento all'interno del Palasport.

ALL'ESTERNO DEL PALASPORT

Yoga:

Sabato 21

- Corso per bambini da 4 a 8 anni **Yoga come gioco**
dalle 15 alle 16 sul prato a € 5,00
- Corso per adulti sulla terrazza del Ristorante Monte Marca
dalle 16 alle 17 **Hatha Yoga**

Domenica 22

- Corso per bambini da 4 a 8 anni **Yoga come gioco**
dalle 15 alle 16 sul prato a € 5,00

Corso per adulti

dalle 10 salute al sole – posizioni energetiche di **Yantra Yoga**
alle 11 esercizi di bioenergia e a seguire aperitivo salutare
dalle 16 alle 17 **Hatha Yoga** sul prato

Il costo per gli adulti del pacchetto completo è di € 25,00 mentre per una sola ora è di € 15,00

Su prenotazione sabato e domenica mattina **YOGA IN COPPIA** – connessione tra due persone quale supporto verso un'azione sensibile

ALTRE ATTIVITÀ PRATICABILI SUL TERRITORIO CON PARTENZA DALLO CHALET BIELMONTE

- **Nordic Walking** con Marco Macchieraldo (gruppi di 4/5 persone)
- **Passeggiate** con le Ass. Gaia e Volpi della Marchetta nell'Oasi Zegna (sabato ore 15 - domenica ore 10 e 15)
- Escursioni in **MTB** nell'Oasi Zegna con accompagnatori patentati
- **Minibasket** - esibizioni e corsi per adulti e bambini
- Discese con **Rolba Run** (bob su rotelle)

INFORMAZIONI: prenotazione obbligatoria per tutte le attività al Bar del Ristorante Chalet Bielmonte, Piazzale 1 di Bielmonte – tel. 015 744126, monte.marca2012@gmail.com. A ogni prenotazione seguirà la mail di conferma.

Nella giornata della manifestazione è possibile effettuare le prenotazioni direttamente in loco, previa disponibilità di posti.

Associazione Amici dell'Oasi

Sempre a Bielmonte verrà allestito **il mercatino del benessere, dello sport, dello scambio dei materiali ed abbigliamento sportivo per adulti e bambini e dei prodotti tipici** nel piazzale del Palasport.

Info per pernottamenti:

Albergo BUCANEVE (Bielmonte) Tel. 015 744184

Albergo LA PINETA (Bielmonte) Tel. 015 744124

Locanda del BOCCHETTO SESSERA (Bielmonte) Tel. 015.744115

Affittacamere MONTE MARCA (Bielmonte) Tel 015 744161

Agriturismo MONTE CERCHIO (Bielmonte) tel 339 7289682

Area camper attrezzata presso WING OVER BAR (Bielmonte) Tel 015 744167

Info per pranzi:

CHALET BIELMONTE Tel 015 744126

Ristorante MONTE MARCA Tel 015 744161

Ristorante BUCANEVE Tel. 015 744184

Bar GENZIANELLA Tel 015 744102

Albergo Ristorante LA PINETA Tel 015 744124

WING OVER BAR Tel 015 744167

Locanda del BOCCHETTO SESSERA Tel 015 744115

Locanda ARGIMONIA Tel. 349 7022351

Infine segnaliamo le altre iniziative del Consorzio Turistico Oasi Zegna:

sabato

21 luglio

CONOSCIAMO LE STELLE

A Bielmonte, con la luna nuova, uscita notturna con lezione sulle stelle. Per info Agriturismo Monte Cerchio tel.339.7289682.

Per saperne di più

www.oasizegna.com

Come raggiungere l'Oasi Zegna

Autostrada **A4** Milano-Torino - Uscita Carisio direzione Cossato, Vallemosso, Trivero – Bielmonte

Autostrada **A26** Genova-Gravellona Toce - Uscita Romagnano Sesia - direzione Coggiola, Trivero – Bielmonte