

## Livello Benessere

**Programma:** ritrovo a Claut presso l' [Hotel Miramonti](#), conoscenza Istruttore di Nordic Walking, formazione del gruppo e trasferimento in Val Settimana. Arrivo in località Pussa, briefing inerente la giornata di attività, consegna bastoncini, Lezione Base di Nordic Walking, la camminata, la postura, Lezione Tecnica 1, Lezione Tecnica 2, breve escursione.

**Finalità e caratteristiche:** questa giornata comprende un Corso completo di Nordic Walking all' interno della magnifica Val Settimana, nel comune di Claut. Il Corso è rivolto a tutte le persone che desiderano praticare uno sport all' aria aperta, in ogni luogo e quando ne hanno voglia, ovvero libertà a 360 gradi. E' adatto a tutte le età, non servono doti particolare, chiunque può praticarlo dopo aver effettuato il Corso, si può fare al parco cittadino, nelle strade sterrate, in città, in montagna, su mulattiere e sentieri, in spiaggia. I benefici sono molteplici, dallo stare subito bene, calo del peso e della pancetta, tonificazione di tutti i muscoli del corpo, rafforzamento delle proprie capacità motorie, recupero della forma fisica. Il Nordic Walking è consigliato e tutti coloro che, per qualsiasi motivo devono praticare delle terapie riabilitative a seguito di traumi o interventi subiti. Durante la giornata potremmo sorvegliare la famosa acqua della Pussa che sgorga direttamente dalla Sorgente di Acqua Solforosa a cui deve il proprio nome tutta la valle, rifugio compreso. Faremo anche una visita alla malga di Paolo Lorenzi, ultimo capostipite di una famiglia di allevatori d' altri tempi, qui potremmo degustare ed eventualmente acquistare i prodotti derivati dalla lavorazione del latte come ricotte e formaggio. Ad oggi, Paolo cura ed alleva oltre la sessantina di capi di bestiame, durante l' estate pratica l' Alpeggio trasferendosi da Claut a Malga Settefontane, poi a Malga Pussa ed infine a Malga Senons. In ogni malga la permanenza dura il tempo necessario alle mucche a pascolare l' erba fresca, poi il trasferimento è doveroso.

**La quota comprende:** assistenza per la durata di tutta l'attività di un Istruttore ANWI di NW, noleggio gratuito dei bastoncini, possibilità di acquisto dei bastoncini a prezzo convenzionato, pranzo con menù fisso al Rifugio Pussa, visita alla Sorgente di Acqua Solforosa a cui deve il proprio nome tutta la valle, rifugio compreso.

**La quota non comprende:** eventuali trasferimenti da e per i luoghi oggetto dell' attività, bevande ed extra in rifugio, acquisto di prodotti tipici

**Validità:** dai primi di Giugno ai primi di Settembre

**Numero min:** 2 persone, trattasi di attività di gruppo il quale potrà essere formato dall' organizzazione

**Difficoltà:** bassa, attività per tutti

**Costo:** € 69,00 cadauno

**Durata:** 1 giornata

[Tutto sul Magnifico mondo del Nordic Walking](#)

[Attrezzatura ed abbigliamento adeguati per questo sport li trovi da Nico' S alp a Roveredo in Piano](#)

[Con 39.00 Euro in più hai un pernottamento all' hotel Miramonti di Claut con abbondante prima colazione a buffet, pensaci e prenota!](#)

[Informazioni e prenotazioni](#)