

UNITI PER LA PREVENZIONE

OTT  BRE
in rosa

SONDALO
2023

> FITNESS E PREVENZIONE IN ROSA

SALA RIUNIONI CENTRO POLIFUNZIONALE

INCONTRI PER PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO:

- Martedì 24 ottobre
 - Ore 17:30/18:30 → MEMORIE UTERINE con Alessia Piovan
 - Ore 20:30/21:30 → TOTAL BODY con Elisa Cecini
- Venerdì 27 ottobre
 - Ore 17:00/17:30 → PREVENIRE CON L'AUTOPALPAZIONE
 - Ore 17:30/18:30 → YOGA con Annalisa Cazzaniga
 - Ore 20:30/21:30 → NEI QI GONG con Guglielmo Confortola

INFO: Ingresso offerta libera; il ricavato verrà devoluto all'associazione AMAZZONI ODV.

> LA MIĞIONDÀRA IN ROSA

DOMENICA 22 OTTOBRE | ORE 10:30 – SONDALO p.za MUNICIPIO

TREKKING GASTRONOMICO E NATURALISTICO di 4 km ca. con Marta Tognetti, (AMM) Accompagnatrice di Media Montagna e botanica del Parco Nazionale dello Stelvio Lombardia. Partenza da Sondalo, passando per il centro storico, gli alpeggi attorno al Morelli, fino a raggiungere Sommacologna e poi Migiondo, per il ritiro del BontàPass. Evento promosso da APT Sondalo in collaborazione con Comune di Sondalo e Ass. Amazzoni ODV

INFO: Biglietto 25 € con pranzo lunch box, attività e punti gastronomici de la Miğiondàra, da acquistare in prevendita, entro venerdì 20 ottobre, presso gli InfoPoint di Sondalo e Bormio o online sul sito www.sondaloturismo.it. Il giorno dell'evento sarà possibile acquistare il biglietto, salvo esaurimento posti.

INFO E PRENOTAZIONI
APT Sondalo | 0342.801816
info.sondalo@bormio.eu



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Montagna

Domenica 22 ottobre 2023



La Miğiondàra Castagne e bontà d'autunno



NOVITÀ

Miğiondàra in rosa
Trekking gastronomico e naturalistico
per il mese dell'ottobre in rosa

SONDALO - Borgo e selve di Migiondo

Dall'esperienza della "Castagnata" ritorna la III edizione de "La Miğiondàra": la passeggiata gastronomica tra i colori dell'autunno, le suggestive selve e le caratteristiche vie di Migiondo, piccolo borgo rurale di montagna che rimanda alla vita contadina, con case in sasso, corti, affreschi e antichi fienili. Un percorso di saperi & sapori, gustando le bontà di stagione tipiche del territorio e della tradizione valtellinese.

La passeggiata di 6 tappe (accoglienza + 5 stand gastronomici) si svolgerà lungo un facile percorso con punti di intrattenimento: giochi di una volta, suonatori di fisarmonica, visita alla fattoria locale e alla Chiesa, avventura per i ragazzi con le Guide Alpine, music live. Novità 2023: smielatura con Azienda di Guido Mazzetta e intagliatori di motoseghe.

> Ore 13: Apertura manifestazione e del punto accoglienza presso il Mulino di Migiondo, per il ritiro del BontàPass (entro le ore 14:30)

> Ore 14: Music live con "Men in the Van" e, dalle audizioni di X Factor, Lorenzo Bonfanti

NOVITÀ Miğiondàra in rosa: trekking di 4 km ca. con Marta Tognetti, (AMM) Accompagnatrice di Media Montagna e botanica del Parco Nazionale dello Stelvio - Lombardia.

Partenza alle ore 10:30 da Sondalo, passando per il centro storico e gli alpeggi attorno al Morelli, fino a raggiungere Sommacologna e poi Migiondo, per il ritiro del "BontàPass".

- Biglietto "La Miğiondàra" costo unico 16 € che comprende i punti gastronomici e le attività;
- Posti disponibili limitati; ai primi 400 iscritti un simpatico omaggio targato Sondalo_Tourism;
- Biglietti "Miğiondàra in rosa" costo 25 € con AMM, pranzo con lunch box e punti gastronomici;
- "La Miğiondàra in rosa" è promossa in collaborazione con Associazione Amazzoni ODV.

- I biglietti possono essere acquistati: in prevendita, entro venerdì 20 ottobre, presso InfoPoint di Sondalo e Bormio | Online sui siti internet: www.sondaloturismo.it - www.bormio.eu | Il giorno dell'evento, salvo esaurimento dei posti disponibili;
- Tutte le info su www.sondaloturismo o t.ly/lamigiondara.

APT Sondalo

+39 0342.801816

info.sondalo@bormio.eu



Gruppo
Le Cognate
Sondalo

AVIS
SEZIONE DI SONDALO



ESSENZA
SONDALO



Butega
VALTELLINA



sondalo
Bormio, the wellness mountain