



**ESTATE 2021**  
PROGRAMMA DI ATTIVITÀ ED ESPERIENZE

wellness |  
natura |  
sport |

# DOMENICA

dal 6 giugno al 26 settembre

08:45 - 16:30 | PEIO FONTI | Ufficio Informazioni

## MuoverSi: IL FASCINO PIU' SELVAGGIO DEL PARCO DELLO STELVIO - "LA VAL PUDRIA E LA VAL COMICIOLO"

Due visuali differenti sul Lago di Pian Palù fino a raggiungere le praterie d'alta quota.

Itinerario: Fontanino - Lago di Pian Palù - Val Pudria - Val Comiciolo

(dislivello 614 mt.)

🚗 PROPRIO 📄 MEDIA 🕒 6 h 💰 adulti € 12,00 - 3/11 anni € 6,00

Peio: 20 giugno - 4 e 18 luglio - 1, 15 e 29 agosto

Cogolo: 13 e 27 giugno - 11 e 25 luglio - 8 e 22 agosto - 5 settembre

16:00 - 18:30 | PEIO FONTI e COGOLO Ufficio Informazioni

## BENVENUTI IN VAL DI PEJO

I nostri accompagnatori di media montagna vi guideranno in una facile passeggiata in cui vi illustreranno le proposte della settimana. Una gustosa merenda a base di prodotti tipici presso le aziende agricole locali concluderà il pomeriggio.

Itinerario: Peio Fonti - Az. Agricola Casanova o Cogolo - Az. Agricola Cazzuffi

Prezzo consorziati: adulti € 5,00 - bambini gratuito

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 2 h 💰 adulti € 10,00 - 3/11 anni € 7,00

dal 4 luglio al 29 agosto

14:00 - 15:00 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

## FIABE FIORI E FANTASIA

Laboratorio didattico per bambini. Ricrea la tua fantasia secondo le tue virtù.

Creazione di un erbario con le piante e i fiori dell'Orto dei semplici.

Prenotazione Whatsapp 338 7977270 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 1 h 💰 bambini € 10,00

dal 4 luglio al 29 agosto

16:00 - 17:00 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

## BURRO LABBRA E GEL DISINFETTANTE MANI

Laboratorio didattico per adulti.

Prenotazione Whatsapp 338 7977270 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 1 h 💰 adulti € 10,00

dal 4 luglio al 29 agosto

17:30 - 18:30 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

## VISITA ALL'ORTO DEI SEMPLICI

Visita sensoriale e didattica per adulti.

Prenotazione Whatsapp 338 7977270 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 2 h 💰 adulti € 10,00

# LUNEDÌ

dal 28 giugno al 30 agosto

08:45 - 16:00 | PEIO FONTI | Ufficio Informazioni

## MuoverSi: DOI PASSI ENTOREN AL SASS DELE STRIE

Percorso storico archeologico alla scoperta dei segni del passato in Val di Pejo.

Itinerario: Peio Paese - Malga Saline - Filon dei Omeni - Doss dei Cembrì

(dislivello 750 mt.)

🚗 PROPRIO 📄 MEDIO 🕒 5 h 💰 adulti € 12,00 - 3/11 anni € 6,00

dal 28 giugno al 6 settembre

09:30 - 11:30

## BLA BLA PARK

Vuoi conoscere come vivere al meglio il Parco Nazionale dello Stelvio? Cosa organizza? Come camminare in montagna? Puoi scoprirlo insieme agli esperti del Parco in un mini tour usando lo Stelviobus e... i tuoi piedi!

Prenotazione obbligatoria del posto in bus.

🚗 NAVETTA 📄 FACILE 🕒 2 h 💰 tariffa comprensiva di Stelviobus

dal 14 giugno al 13 settembre

15:30 - 16:30 | Pejo | Azienda Casanova Olga

## YOGA E NATURA AL PARCO BOTANICO DELLE STELLE ALPINE

Lasciati abbracciare dalla natura, ascolta il respiro della Terra, trova il tuo io più profondo.

Attività svolta presso il Parco Botanico Olga Casanova

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 1 h 💰 Attività gratuita.

3 lezioni € 15 - lezione singola € 8

dal 5 luglio al 30 agosto

21:00 - 23:00 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

## SAPONE AI FIORI

Autoproduzione di saponette con piante e fiori. Laboratorio per adulti.

Prenotazioni Whatsapp: 333 2380132 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

🚗 PROPRIO 📄 FACILE 🕒 2 h 💰 adulti € 10,00

# MARTEDÌ

dall'8 giugno al 21 settembre

08:15 - 16:00 | COGOLO | Centro Visitatori Pejo

## SPECCHIARSI NEI LAGHI ALPINI: I LAGHI DEL CEVEDALE

Il paesaggio suggestivo caratterizzato dalle imponenti cime innevate del Cevedale, del Palon de la Mare, del Rosole, del Vioz e dagli specchi d'acqua dei laghetti alpini regalano all'escursionista degli ambienti e dei panorami meravigliosi. L'itinerario ad anello passa per il rifugio Larcher dove è possibile godere anche della tradizione culinaria.

Itinerario: Giro dei Laghi del Cevedale

🚗 PROPRIO 📄 MEDIO 🕒 6 h 💰 adulti € 12,00 - 3/11 anni € 6,00

INFO e PRENOTAZIONI UFFICI INFORMAZIONI:

COGOLO - Tel. 0463 75 43 45

PEIO FONTI - Tel. 0463 75 31 00

PER LE ATTIVITÀ DEL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO:

Tel. 0463 90 97 70



**Peio: 22 giugno, 6 e 20 luglio, 3, 17 e 31 agosto, 14 settembre**  
**Cogolo: 15 e 29 giugno, 13 e 27 luglio, 10 e 24 agosto, 7 settembre**

15:00 - 18:00 | PEIO FONTI e COGOLO Ufficio Informazioni

### IN CAMMINO TI RACCONTO

Leggende a piccoli passi. Lascia volare la tua fantasia, le leggende della valle si animano: osserva, gioca e impara, raccogli indizi e scopri i segreti nascosti nei boschi.

**Prezzo consorziati:** adulti € 7,00 - 3/11 anni € 5,00

 **PROPRIO**  **FACILE**  **3 h**  adulti € 10,00 - 3/11 anni € 7,00

### dal 6 luglio al 31 agosto

21:00 - 23:00 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

### LIBERIAMO LA FANTASIA CON L'ACCHIAPPASOGNI

Laboratorio didattico di tessitura per adulti e bambini.

Prenotazioni Whatsapp 339 6179380 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti e bambini € 10,00

### dal 22 giugno al 7 settembre

21:00 - 23:00 | PEIO FONTI | Ufficio Informazioni

### NEL PARCO SOTTO LE STELLE: ASTRO TREK

Ascoltando i sussurri e i mormorii del bosco potrai scoprire l'ambiente che di solito, dopo il crepuscolo è solo degli animali! Con il naso all'insù, a occhio nudo, dedicheremo parte della serata all'osservazione del cielo per conoscere e riconoscere le principali costellazioni.

Semplice itinerario verso Malga Frattasecca

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50



## MERCOLEDÌ

### dal 9 giugno al 29 settembre

05:30 - 12:00 | PEIO PAESE | Chiesa di San Giorgio

### SUNRISE IN VAL DI PEJO

Vivere l'alba nel Parco Nazionale dello Stelvio attraverso i 5 sensi: il meraviglioso panorama, il silenzio del mattino, l'aria fresca e il profumo del bosco e una ricca colazione con prodotti locali al Rifugio Lo Scoiattolo.

Itinerario: Peio Paese - Rifugio Lo Scoiattolo - Malga Covel (dislivello 550 mt.)

**Prezzo consorziati:** adulti € 15,00 - 3/11 anni € 10,00

 **PROPRIO**  **MEDIA**  **6 h 30'**  adulti € 20,00 - 3/11 anni € 15,00





### dal 30 giugno all'1 settembre

09:30 - 16:00 | PEIO | Parcheggio Malga Frattasecca

### SENTIERO NARRANTE: SUI PASSI DELLA STORIA

Il sentiero è una traccia sul terreno che per tanti anni, tra guerra e pace, è stata sinonimo di mobilità, rete indispensabile per la vita di un tempo. A chi percorre in autonomia questi cammini idealmente si affida la memoria storica e la conservazione delle ricchezze culturale. In punti diversi sull'itinerario, sono presenti gli esperti del Parco che potranno dare informazioni, consigliare su possibili itinerari e rispondere alle curiosità...

Itinerario: Sentiero della Grande Guerra

 **PROPRIO**  **Attività libera e gratuita,**  
con la presenza di operatori del Parco

### dal 9 giugno al 29 settembre

11:00 - 12:30 | PEIO | loc. Runcal c/o Azienda Agricola Casanova

### LA CASERADA

Tra formaggi, salumi e fieno: tutto il calore della tradizione

Visita all'Azienda agricola e dimostrazione della lavorazione del latte.

Organizza: Azienda Agricola Riccardone Casanova

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 3,00  
Inclusa piccola degustazione dei prodotti dell'azienda



### dal 9 giugno al 29 settembre

14:30 - 17:30 | PEIO | Giardino Botanico Alpino Olga Casanova

### PERCORSO ECO WELLNESS "STELLE ALPINE"

Scopriamo i profumi, i colori, le forme, la consistenza e le proprietà delle principali piante officinali di montagna. Sperimentiamo insieme il loro naturale potere benefico attraverso semplici pratiche di benessere e apertura sensoriale, come la respirazione e la meditazione a piedi nudi. Potrai vivere un'esperienza rilassante, rigenerante e portare con te un antico sapere, utile a supportarti nella vita quotidiana.

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti e bambini € 25,00



### dal 30 giugno al 1 settembre

15:00 - 17:00 | COGOLO | Centro Visitatori Parco

### CREIAMO NEL PARCO

Costruire con pigne, rametti e altri materiali naturali è un modo per aumentare i propri stimoli, verso uno sviluppo sensoriale nuovo che suscita stupore e meraviglia!

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 6/11 anni € 2,50

## GIOVEDÌ

### dall'1 luglio al 9 settembre

07:45 - 17:00 | Peio Fonti | Piazzale Funivia

### SFIORANDO IL CIELO: SALITA AL MONTE VIOZ

Un'escursione impegnativa per raggiungere il monte Vioz, una delle meraviglie del Parco dello Stelvio. L'itinerario, passando dal rifugio Mantova al Vioz, raggiunge i 3645 m. Da lì lo sguardo si estende sui gruppi del Brenta, dell'Adamello Presanella, delle Alpi Svizzere, dell'Ortles Cevedale, delle Dolomiti. Un panorama mozzafiato dove l'emozione raddoppia quando nel cielo si vede volteggiare il gipeto o l'aquila!

 **PROPRIO**  **IMPEGNATIVO**  **8 h** adulti € 15,00 - 3/11 anni € 7,50

### dal 17 giugno al 9 settembre

09:00 - 12:00 | PEIO FONTI e COGOLO Ufficio Informazioni

### SCOPERTA E CURIOSITA' IN VAL DI PEJO

I fiori, l'uomo e la guerra, il territorio si raccontano.

Itinerario secondo la tematica proposta

**I FIORI**

(COGOLO: 17 e 24 giugno, 8 luglio - PEIO: 1 e 15 luglio)

**GUERRA**

(PEIO FONTI: 22 luglio, 5 e 26 agosto, 9 settembre)

**L'UOMO**

(PEIO FONTI: 29 luglio, 12 e 19 agosto, 2 settembre)

**Prezzo consorziati:** adulti € 7,00 - 3/11 anni € 5,00

 **PROPRIO**  **FACILE**  **3 h**  adulti € 10,00 - 3/11 anni € 7,00

## dal 24 giugno al 9 settembre

10:00 - 12:00 | PEIO | Arrivo Soggiovia Doss dei Gembri

### QUALCHE METRO SOTTO AL CIELO

Ammirando il Parco dallo stesso punto di vista dell'aquila reale, una breve escursione in quota con l'esperto, permetterà al visitatore curioso di scoprire le bellezze naturalistiche, geologiche ed ambientali dell'Area protetta.

**Prezzo consorziati:** Riduzione 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - bambini € 2,50  
con impianto di risalita:  
adulto € 19,00 - bambini € 12,50

## dal 17 giugno al 9 settembre

15:00 - 17:00 | PEIO PAESE | Caseificio Turnario

### SUI SENTIERI DELLE STREGHE

Semplice Passeggiata alla scoperta dei luoghi di culto della stregoneria e magia locale con esperto del Museo delle Streghe. Prenotazioni al 340 2311537

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti e bambini € 10,00

## dall'1 luglio al 2 settembre

15:00 - 17:00 | COGOLO | Centro Visitatori Parco

### NATURE AND WILDLIFE

Un'esperienza educativa in un'aula del tutto insolita: i boschi del Parco Nazionale! Imparando l'inglese, a contatto con la natura, potrai conoscere alcune caratteristiche del bosco e degli animali che lo abitano!

Laboratorio creativo

**Prezzo consorziati:** Riduzione 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50

## dall'1 luglio al 25 agosto

21:00 - 23:00 | CELENTINO | Casa Ecomuseo

### LABORATORIO DIDATTICO

OLEOLITI E UNGUENTI – dimostrazione pratica di come utilizzare al meglio le nostre piante alternata a CREME VISO E CORPO – dimostrazione di come preparare creme viso e corpo con piante e fiori.

Prenotazioni Whatsapp 333 2380132 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 10,00

# VENERDÌ

## dall'11 giugno al 24 settembre

08:45 - 16:00 | PEIO PAESE | Fermata autobus

### MuoverSi: UN CANTO NEL BOSCO

Attraverso il sentiero Italia, andiamo alla scoperta di Malga Talè e del suo centro visitatori dedicato ai "galli di montagna" e dell'incantato bosco degli Urogalli.

Itinerario: Peio Paese - Malga Talè (dislivello 350 mt.)

 **PROPRIO**  **FACILE**  **5 h**  adulti € 12,00 - 3/11 anni € 6,00

## dal 25 giugno al 2 settembre

09:30 - 12:30 | PEIO FONTI | Ufficio Informazioni

### ARRAMPICA RAGAZZI

Semplice Via ferrata con l'accompagnamento di esperta Guida Alpina. Attività per ragazzi dagli 8 ai 12 anni

Attività svolta presso la zona del Forte Barbadifior

**Prezzo consorziati:** Bambini 8/12 anni € 12

 **PROPRIO**  **FACILE**  **5 h**  bambini 8/12 anni € 20

## dal 2 luglio al 27 agosto

14:00 - 15:00 | PEIO FONTI | Ufficio Informazioni

### GIARDINO ZEN

Laboratorio didattico per bambini.

Prenotazioni Whatsapp 347 9765885 Ecomuseo Piccolo Mondo Alpino

 **PROPRIO**  **FACILE**  **1 h**  bambini € 10,00

## 2, 16 e 30 luglio, 13 e 27 agosto

15:00 - 17:00 | PEIO PAESE | Fermata autobus

### ERBORISTI IN ERBA

I benefici di una semplice passeggiata nel bosco rigenerano corpo e mente. Lo scopriremo insieme ad un'esperta riconoscendo le piante ed erbe, gli utilizzi a tavola e le proprietà curative!

Itinerario: Peio Paese-Covel, Peio Paese-Marassina, Malga Talè

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50

## 9 e 23 luglio, 6 e 20 agosto, 3 settembre

15:00 - 17:00 | PEIO PAESE | Fermata autobus

### A PASSO DI FORMICA

Nel bosco rivivrai il forte legame fra uomo e natura: i più esperti ingegneri ecosistemici ci aiuteranno a capire attraverso lo studio del loro mondo, come possano convivere società ed ambiente

Itinerario: Peio Paese-Covel, Peio Paese-Marassina, Malga Talè

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50

## dall'11 giugno al 10 settembre

17:00 - 18:30 | PEIO FONTI | Loc. Canedi

### LA MUNGITURA DELLE CAPRE E DELLE VACCHE!

Scopri la vita del contadino di montagna c/o Azienda Agricola Lualdi.

Accesso alla sala della mungitura contingentato.

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  Attività gratuita

# SABATO

## dall'11 giugno al 10 settembre

08:45 - 16:00 | COGOLO | Ufficio Informazioni

### I LARESI DI CAVAION

In un contesto di antichi masi in un tappeto verde si risale la Val dela Mare per arrivare fino ai larici secolari di Cavaion. Rientro costeggiando il Noce Bianco.

Itinerario: Itinerario: Cogolo - Torbi - Pontevecchio - Cavaion (dislivello 650 mt.)

**Prezzo consorziati:** adulti € 15,00 - 3/11 anni € 6,00

 **PROPRIO**  **MEDIA**  **5 h**  adulti € 18,00 - 3/11 anni € 10,00

## dal 26 giugno al 4 settembre

21:00 - 23:00 | PEIO PAESE | Fermata autobus

### NEL PARCO SOTTO LE STELLE: gli animali della notte...

Una passeggiata in notturna, accompagnati da esperti naturalisti.

Con bat detector e visori notturni possiamo riconoscere gli animali che segretamente si muovono nel buio della notte!

 **PROPRIO**  **FACILE**  **2 h**  adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50



# SPECIALI DEL PARCO



PARCO  
NAZIONALE  
DELLO  
STELVIO  
NATIONAL  
PARK  
STILFSE  
R JOCH

## 13 luglio

21:00 - 23:00

COGOLO | Centro Visitatori Pejo

### NEL PARCO SOTTO LE STELLE: PASSEGGIATA ROMANTICA ALLA SCOPERTA DELLE LUCCIOLE

Accompagnati da un'esperta naturalista per avvistare la luce di questo magico e strabiliante insetto.

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

**PROPRIO** **FACILE** **2 h** adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50

## 20 luglio - 17 agosto

09.00 - 17.00

COGOLO | Centro Visitatori Pejo

### SPECIALE ATTIVITÀ CON OPERATORI DELLA COMMISSIONE GLACIOLOGICA

Il giro dei laghi del Cevedale lo si può paragonare ad un balcone sui ghiacciai della Val dela Mare. Il paesaggio è ancora più suggestivo se visto attraverso lo sguardo attento di un glaciologo.

Itinerario: Giro dei laghi del Cevedale

**PROPRIO** **MEDIA** **6 h** adulti € 12,00 - 3/11 anni € 6,00

## 27 luglio e 24 agosto

21:00 - 23:00 | PEIO

Parcheggio Malga Frattasecca

### NEL PARCO SOTTO LE STELLE: NIGHTFULLNESS

Un'esperienza per entrare in contatto con la natura di notte quando tutto sembra che dorma, per affrontare le proprie emozioni.

Breve passeggiata nei boschi intorno a Malga Frattasecca

**Prezzo consorziati:** Riduzione del 20% solo su tariffa adulti

**PROPRIO** **FACILE** **2 h** adulti € 5,00 - 3/11 anni € 2,50



# DIVINACQUA NATURAL WELLNESS

Energia e Benessere Naturale nel Parco Nazionale dello Stelvio



SPECIALE  
ESTATE 2021

Foto: Prugnola, Maitwagg



IL SENTIERO DELLA  
DEA ESTIA



IL SENTIERO DELLA  
DEA SULIS



IL SENTIERO DELLA  
DEA ADITI

## TERRA E FUOCO

SABATO

12:00 - 15:30 | PEIO FONTI | Terme di Pejo  
IL SENTIERO DELLA DEA ESTIA

Trasferimento in località Covell, centro benessere naturale. Camminata consapevole fino alla cascata specifica per la riattivazione muscolare e concentrata sul risveglio dei sensi attraverso la percezione degli elementi naturali. Esercizi di yoga dinamico per lo sviluppo di radicamento e percezione degli elementi naturali. Rientro al Centro Termale e assaggio delle acque. In Area Wellness aufguss in sauna finlandese a base di essenze stimolanti per il metabolismo e la circolazione. Snack depurativo con estratto di verdure e radici e assaggio di finger food.

BUS NAVETTA DEDICATO    FACILE    3 h 30'    adulti: € 30,00

## ACQUA DOMENICA

11:00 - 15:30 | PEIO FONTI | Terme di Pejo  
IL SENTIERO DELLA DEA SULIS

Trasferimento in località Covell, centro benessere naturale. Camminata meditativa nel bosco a piedi nudi respirando le essenze degli alberi per facilitare la fluidità articolare. Sosta alla cascata e immersione dei piedi nel ruscello con esercizi guidati di fluidità ed elasticità. Rientro al Centro Termale e assaggio delle acque. In Area Wellness drenaggio dei liquidi corporei attraverso il calore del bagno turco alternato a stimoli freddi, piacevole rilassamento e momento distensivo. Snack drenante con yoghurt, frutta ed estratto a base di frutta e verdura biologica a km 0.

BUS NAVETTA DEDICATO    FACILE    4 h 30'    adulti: € 45,00

IN REGALO  
LA BORRACCIA  
UNO DI UN MILIONE



## ARIA

LUNEDÌ

9:30 - 12:00 | PEIO FONTI | Terme di Pejo  
IL SENTIERO DELLA DEA ADITI

Trasferimento in località Covell, centro benessere naturale. Camminata sulla rugiada fino all'area natural wellness. Esercizi di respirazione volti alla riossigenazione dei tessuti e alla percezione della capacità respiratoria. Esercizi corporei guidati con meditazione e ascolto interiore. Stimolo olfattivo con l'utilizzo di alcune piante officinali del territorio. Attività semplice di laboratorio di disegno per concretizzare l'esperienza vissuta. Rientro al Centro Termale e assaggio delle acque.

BUS NAVETTA DEDICATO    FACILE    2 h 30'    adulti: € 20,00

## UNA NUOVA ESPERIENZA PER RICARICARTI

Puoi scegliere una delle esperienze oppure acquistare contemporaneamente le 3 proposte ad un prezzo speciale € 85 a persona

Info & Prenotazioni: Terme di Pejo - [info@termepejo.it](mailto:info@termepejo.it) - Tel. 0463 753226



CONSORZIO  
TURISTICO  
PEJO 3000

PIAZZA MUNICIPIO 5  
COGOLO DI PEJO  
TRENTO

T: +39 0463 754 345  
M: [info@visitvaldipejo.it](mailto:info@visitvaldipejo.it)



STG.IT