

VIAGGI

ALTO ADIGE BALANCE



Passeggiare. Lungo i sentieri d'acqua meranesi

In val Passiria per ritrovare i giusti equilibri

Camminare a contatto con la natura nell'ambito di Alto Adige Balance

MERANO. Merano e tutto il territorio circostante rappresentano da secoli una zona in cui il benessere è naturalmente disponibile e concretamente incentivato. La forte presenza di parchi, aree verdi e fiori, in cui godere dei colori e dei profumi della natura, autorizza a definire Merano una «città giardino», in cui la cornice delle montagne, le tante passeggiate che attraversano la città o partono da essa, come la Tappeiner, la Gilf, la passeggiata Sissi, i Waalwege, sentieri lungo le rogge che nei secoli passati servivano per l'irrigazione dei campi e il corso del fiume Passirio, che separa in due il centro, sono tutti aspetti naturali che favoriscono quella pace e quella tranquillità che ognuno di noi cerca.

Merano è inoltre una «città d'acqua» anche per il moderno complesso di Terme Merano, che dal 2005 accoglie quotidianamente ospiti di ogni età, che desiderano ritrovare il piacere e il sommo conforto dell'immersione. Terme Merano dispongono di venticinque vasche, una zona dedicata alla sauna che copre una superficie di 1.300 metri quadrati, un fitness center interno, una Medical Spa in cui oltre alle cure termali con bagni e inalazioni si effettuano anche trattamenti fisioterapici, un'area Spa, dove si utilizzano soprattutto materie prime dell'Alto Adige per i trattamenti cosmetici e un ampio parco. Quest'ultimo è uno dei giardini urbani più grandi d'Europa: nei suoi 51.000 metri quadrati crescono non solo varie specie di piante mediterranee, ma

anche 500 ninfee. Grazie alle sue dieci piscine il Parco delle Terme viene utilizzato in estate anche come bagno all'aperto.

A tale ricchezza di opportunità si aggiunge Alto Adige Balance, dedicata a coloro che intendono prendersi cura di se stessi attraverso esperienze guidate nella natura per ritrovare l'equilibrio e modificare il proprio stile di vita fino al raggiungimento del benessere.

Nell'ambito di Alto Adige Balance ogni zona del territorio di Merano e la città stessa offrono numerosissimi appuntamenti ed esperienze di vario tipo. Il paese di Naturno, ad esempio, propone l'esperienza «Prendere fiato all'alba», un tour sul Monte Sole al sorgere del sole, accompagnato da esercizi di Qi-Gong e di respirazione che aiutano a percepire in modo consapevole la forza primitiva della natura e l'energia vitale dei primi raggi solari.

Parcines invita a provare la climate-rapria con l'aria salubre delle sue cascate, utile ad alleviare diverse patologie, tra cui le malattie metaboliche, l'osteoporosi e la depressione stagionale, oppure, per i più arditi in cerca di emozioni forti, una discesa in corda doppia lungo la cascata, scoprendone la forza e l'impepetuosità.

In Val Passiria molto consigliata è una passeggiata lungo il sentiero per la gola del Passirio, che inizia nel centro di San Leonardo e accompagna il corso del fiume incontrando paesaggi completamente differenti e bacini di raccolte d'acqua con fauna e flora particolarmente interessanti. Tirolo invece offre la possibilità di partecipare ad un'escursione alla scoperta delle erbe selvatiche, ricche di sostanze e proprietà curative, utilizzate fresche anche in cucina. //

Respirare l'alba in cima al monte, inseguire il fiume e camminare in cerca di essenze ed aromi



Futuro e storia. L'installazione realizzata con gli ombrelli in centro a Merano e la primavera meranese a Castel Tirolo



Quest'anno Merano festeggia, come detto il suo 700esimo anno di vita. Era il 1317 quando l'arciduca Enrico di Carinzia la dotò del suo primo ordinamento civico. Il giubileo verrà celebrato, grazie al coordinamento del Comune e al coinvolgimento di associazioni e istituzioni, con un ricco calendario di iniziative. Il programma 700xM si rivolge tanto ai cittadini quanto agli ospiti e annovera concerti, convegni, conferenze, musical e mostre. Ulteriori informazioni su www.700xM.it

Il giubileo delle luci. Uno degli eventi principali di 700xM è rappresentato dallo spettacolo di video mapping «Meran007». In cartellone in diverse date e orari al teatro Puccini, è un viaggio di mezz'ora attraverso le epoche della città da vivere in prima persona: con le più moderne tecnologie di proiezione ed effetti speciali la storia si trasferisce nel presente tuffando gli spettatori nel mezzo delle vicende. Le luci e le grafiche abbracciano le diverse superfici e architetture interne del teatro, animando palco, logge, pareti e statue e conducendo così lo spettatore in un «viaggio digitale» accompagnato da una colonna sonora originale, scritta quindi appositamente per questo show. Si assiste, come se vi si fosse partecipi, alla nascita dei primi insediamenti e allo sviluppo del borgo; si vivono in prima persona tragici eventi, virtualmente avvolti dalle fiamme di un furioso incendio e poi sommersi dalle acque di un'inondazione; si condividono le emozioni e gli entusiasmi di una città che sa rialzarsi dai momenti difficili per affermarsi grazie alle sue bellezze, alle sue capacità, al suo spirito di iniziativa.

La regia è curata da Manfred Schweigkofler, la mapping-animation da Christoph Grigoletti (ROOF Videodesign). Le proiezioni al teatro Puccini si terranno a più riprese. La prima si è tenuta lo scorso 27 marzo. Ingresso 9 euro (riduzione per giovani 6-18 anni, 4 euro). Ticket online su www.merano.eu/007 o all'ufficio informazioni dell'Azienda di Soggiorno (corso Libertà 45). Biglietti residui alla cassa del teatro. Disponibili anche combi-ticket che uniscono il video mapping «Meran007» a una visita guidata della città della durata di un'ora al prezzo di 11,00 euro. Ulteriori informazioni si possono avere all'azienda di soggiorno di Merano, corso Libertà 45 tel. 0473 272000, info@merano.eu, www.merano.eu/007. //

A Bussolengo la Fattoria è un gioco da bambini

Al Flower per fare amicizia con gli animali e conoscere i segreti dell'orto

BUSSOLENGO (VR). Laboratori dai nomi curiosi e attività coinvolgenti per spiegare ai bambini quanto è fondamentale il loro aiuto per rendere il pianeta sostenibile. È l'obiettivo della Fattoria del Villaggio Flower, che quest'anno affianca alla conoscenza della natura, attraverso le attività in orto, dei laboratori per spiegare le differenze tra le specie animali, l'importanza di preservare gli ambienti naturali.

L'appuntamento è Bussolengo, in provincia di Verona, ogni sabato dalle 16 alle 18.30: dopo essersi conosciuti con giochi di gruppo e aver fatto merenda assieme i bambini diventeranno protagonisti di curiosi laboratori in cui realizzeranno simpatici oggetti sul tema della giornata. Tanti gli incontri che si articolano attorno ad argomenti interessanti, ma allo stesso tempo divertenti: l'impollinazione e le farfalle, gli insetti e le libellule, lo studio dell'evoluzione delle specie e della biodiversità per terra e per mare.

Terminati i laboratori si entra nel cuore della Fattoria, in particolare nell'Orto da favola: si tratta di un percorso istruttivo, che si snoda su oltre 400 mq, che fa parte di un progetto voluto per avvicinare i bambini, ma anche gli adulti che li accompagnano, a riscoprire la natura, le piante da orto e i fiori.

I bambini potranno diventare amici degli animali della Fattoria Flower: pony, co-



La chioccia. Al Flower per vivere l'esperienza dell'aia

lombi, galline, oche e coniglietti. Muniti di tutta l'attrezzatura necessaria - grembiule, mini carriole, innaffiatoio e guantoni colorati - i piccoli ospiti della Fattoria didattica poi potranno imparare a coltivare un pezzetto di terra: seminare una piantina, conoscere il suo nome, le sue caratteristiche e i segreti per farla crescere bene.

La Fattoria del Villaggio sarà aperta tutti i sabati dalle 16 alle 18.30 fino a ottobre con chiusura estiva (giugno, luglio e agosto).

Il costo d'iscrizione per ogni incontro è di 7 euro a bambino ed è comprensivo di merenda; per gli insegnanti e i genitori la partecipazione è gratuita. Il numero massimo dei partecipanti per ogni sessione è di 20 bambini. Il corso è rivolto a bambini dai 4 ai 5 anni se accompagnati, dai 6 ai 10 anni anche senza supervisione di un genitore. www.flower.it. //

A PIACENZA



Alla ricerca di frutti antichi nel Castello di Paderna

Sabato 13 e domenica 14 maggio, dalle 9 alle 19, si rinnova al Castello di Paderna a Pontenure (Pc) l'appuntamento con l'edizione di «Primavera di

Frutti Antichi», rassegna di piante, fiori e frutti dimenticati e prodotti di alto artigianato, promossa dal Fai in collaborazione con il Castello di Paderna. La manifestazione, una delle più longeve d'Italia dedicate al florovivaismo, per due giorni vedrà circa 130 espositori proporre le più ricercate specie floreali e arboree.