

ESCURSIONE GUIDATA AI LAGHI DI LAMAR (TN) CON JOSEF

La meta di questa escursione sono due splendidi laghi di montagna dall'acqua blu turchese, situati a nord-ovest di Trento e sotto le pareti rocciose della Paganella. Partendo dal paese di Monte Terlago, si cammina verso nord su vari sentieri forestali con vista sulla valle dell'Adige senza grandi dislivelli. Una salita di circa 30 minuti ci fa sudare un po' prima di entrare di nuovo in un'ombrosa faggeta fino a raggiungere il primo lago di Lamar. Sulle rive del lago ci godiamo il pranzo dallo zaino e poi camminiamo lungo il secondo lago, il Lago Santo, per tornare al punto di partenza.

- PARTENZA** Venerdì **6 ottobre** alle ore **9.00**
TEMPO DI CAMMINATA 4 ore (rientro in albergo circa alle 17.00)
DISLIVELLO 450 m di salita e discesa
PERCORSO circa 10 km
PUNTO DI PARTENZA alle 9.45 dal parcheggio Camping Laghi di Lamar
REQUISITI Escursione facile, è richiesta una certa forma fisica e un passo sicuro.
ATTREZZATURA Scarpe buone, abbigliamento adatto al clima, copricapo, Provviste, borraccia piena, protezione solare, eventualmente bastoni da passeggio.
VITTO Si prega di ordinare il pranzo al sacco alla reception la sera precedente! 8€

IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.

Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.

Stand-up paddle gratuito fino alle 11.00.



**CARI OSPITI, VI CHIEDIAMO GENTILMENTE DI VESTIRE
ABBIGLIAMENTO ADEGUATO.**



Pubblica la tua migliore foto delle vacanze on
FACEBOOK o **INSTAGRAM**
e taggaci
#seeleiten @hotelseeleyen

La foto più bella sarà premiata con un buono per 2 notti in una junior suite con mezza pensione + in bassa stagione alla fine dell'anno.



TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

BALANCE FACE CARE +

Trattamento individuale adattato al tipo di pelle.

Un trattamento olistico con erbe selezionate in combinazione con una speciale tecnica di massaggio ai cristalli dona equilibrio e fa risplendere la pelle.

Regolazione sopracciglia, depilazione labbro superiore incluso.

ca. 80 min | 130 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA

MESOESTETIC

LIGHT WATER ANTI AGING SPF 50+

Emulsione anti-età ultraleggera con protezione solare molto elevata. Conferisce elasticità e compattezza al tessuto connettivo, si assorbe immediatamente, è resistente all'acqua e forma un invisibile mantello protettivo sulla pelle.

43 €



LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00
Sara, Stefanie, Manuela & Giuseppe

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 02 ottobre

PASSEGGIATA BOTANICA ALL' ERBE Alle 9.00 si parte con la navetta SEELEITEN per il bosco di Castelvecchio. Insieme ad Andreas, esplorerete il variegato mondo delle erbe durante una piacevole passeggiata.

Registrazione alla reception fino alle 19.00 di domenica.


- Partenza ore 9.00
- Ritorno ca. alle ore 13.00
- Partecipanti min. 2 max. 8

PRESENTAZIONE DELLA CUCINA Ci ritroviamo alle 10.45 alla reception. Florian vi darà una visione del dietro le quinte e vi svelerà uno o due consigli da insider.

Registrazione alla reception max. 15 persone

DEGUSTAZIONE DI VINO Alle ore 16.30, il signor Moser vi invita nella cantina di pietra dell'hotel, dove degustate vini buonissimi dell'Alto Adige e ascolterete molte cose interessanti sul vino e sulle delizie culinarie altoatesine.

Registrazione alla reception - max. 35 persone


 La degustazione di vini non fa per voi? Nel frattempo, lasciatevi coccolare nella nostra Spa Ninfea con un **trattamento rilassante per il viso** (ad esempio, cosmetica medica).

MARTEDÌ, 03 ottobre

GIRO IN BICI (FACILE) 10.00-13.00

a Ora-Bronzolo-Bolzano-Cornaiano-Appiano-Caldaro e ritorno.

Registrazione alla reception


 Aprire e purificare le vie respiratorie con un massaggio a base di varie erbe e rafforzare così il sistema immunitario. **Io Respiro.**

TÖRGGELN (serata tirolese)

Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con le specialità altoatesine e vino nuovo. (Suser)

SERATA MUSICALE con BAR.THERAPIE


MERCOLEDÌ, 04 ottobre

 Godetevi oggi un piacevole trattamento con impacchi sulle gambe. **Light Legs.**

ESCURSIONE A MONTICOLO ci incontriamo alle 10.30 alla reception. Insieme al signor Moser percorriamo la valle della primavera fino a Monticolo. Ritorno verso le 14.00 con il signor Moser con il Seeleitenshuttle o potete tornare a piedi. Tempo totale di percorrenza andata e ritorno: circa 3 ore. Livello di difficoltà: facile/medio. (Merenda inclusa)

Registrazione alla reception min. 6 persone

GIOVEDÌ, 05 ottobre

 Oggi consigliamo il massaggio **Sport Energia** per sciogliere i muscoli e nulla vi impedisce di gustare le delizie d'avvento stasera.

GIRO IN BICI (DIFFICILE) 10.00-14.00

a Ora-Montagna-San Lugano e ritorno

Registrazione alla reception

VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE

Alle 16.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrificio. Dopo questo tour informativo, assaggerete i vini e le birre mentre rispondiamo alle vostre domande. In seguito, avrete la possibilità di scoprire le specialità locali nel negozio della Azienda vinicola.

- Si parte alle ore 16.15 dall'hotel
- Max. 24 persone (adults only)

Registrazione alla reception


VENERDÌ, 06 ottobre

ESCURSIONE GUIDATA AI LAGHI DI LAMAR

con Josef

- Partenza alle ore 9.00
- Ritorno ca. alle ore 17.00
- Min. - 3 max. 8 persone
- Cibo da portare
- Maggior informazioni sulla pagina dietro

Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00

 Fate qualcosa di buono per voi stessi e per i vostri piedi: dopo un'escursione mattutina, godetevi un **massaggio stimolante per i piedi.**

BARBECUE dalle ore 12.00 con pollo allo spiedo.

BUFFET DI DOLCI Dalle ore 20.30 il nostro pasticciere vi vizierà con un delizioso buffet di dolci.

SABATO, 07 ottobre

PRELIBATEZZE DOLCI dalle ore 15.00 - 16.30 dal nostro pasticciere Florian dolci dal buffet.

 Arrivato o sta ancora godendo degli ultimi giorni? Provate il nostro massaggio **Lomi Lomi Ninfea** di 80 minuti.

DOMENICA, 08 ottobre

APERITIVO DI BENVENUTO Dalle 18.30 alle 20.00 vi invitiamo a un aperitivo. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.

SERATA MUSICALE con EVA.

 Soffre di dolore acuto e desidera essere curato? Giuseppe ed il suo **massaggio Tailormade** sono il posto giusto per voi.

PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

LUNEDÌ, 02 ottobre

- 8.15 - 9.00** Acquagym nella piscina coperta
- 10.00 - 10.45** Consulenza fitness
- 11.00 - 11.45** Gambe-pancia-glutei
- 16. + 17. + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 03 ottobre

- 8.00 - 9.00** Yoga in palestra
Oggi iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con Manuela.
Registrazione fino lunedì ore 15.00
- 10.00 - 13.00** Tour in bicicletta (facile)
Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a Ora-Bronzolo-Bolzano-Cornaiano-Appiano-Caldaro e ritorno.
(CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**)
- 17.00 - 17.45** Allenamento per la schiena
- 16. + 17. + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 04 ottobre

- 8.15 - 9.00** Acquagym nella piscina coperta
- 10.00 - 10.45** Consulenza fitness
- 11.00 - 11.45** Rafforzamento con theraband
- 16.00** Gettata di vapore al bagno turco con srub
- 17. 00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 05 ottobre

- 8.15 - 9.00** Acquagym nella piscina coperta
- 10.00 - 14.00** Tour in bicicletta (difficile)
Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a Ora-Montagna-San Lugano e ritorno (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**)
- 17.00 - 17.45** Pilates
- 16. + 17. + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 06 ottobre

- 8.15 - 9.00** Acquagym nella piscina coperta
- 11.00 - 11.45** Esercizi con theraband
- 16.00 - 16.45** Allenamento al circuito
- 16. + 17. + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 07 ottobre

- 8.15 - 9.00** Acquagym nella piscina coperta
- 9.15.-10.00** Body Flexibility
- 16.00** Gettata di vapore al bagno turco con srub
- 17. 00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 08 ottobre

- 8.00 - 9.00** Yoga in palestra
Oggi iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con Manuela.
Registrazione fino sabato ore 15.00
- 9.15.-10.00** Body Flexibility
- 16. + 17. + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea