



Come si raggiunge:

In auto: prendere l'autostrada A22, in direzione Passo del Brennero, uscire a Bressanone - Val Pusteria, per proseguire sulla SS49 in direzione Brunico. Una volta arrivati a Brunico seguire la SS621 direzione Valle Aurina.

In treno: scendere alla stazione di Brunico e proseguire in autobus o taxi.

Arrivo ed iscrizione:

Domenica 27 dicembre ore 10

Partenza:

Domenica 3 gennaio entro le ore 10.



Contatti

Info e prenotazioni:

posta@unfalco.it

0522 171 9863

www.unpuntomacrobiotico.it

INIZIATIVE RISERVATE ai Soci UPM

Note:

All'arrivo saranno assegnate le camere, fornite di lenzuola ma non di asciugamani.

La sistemazione dei Soci avverrà in camere singole, doppie, triple e quaduple secondo la prenotazione effettuata. Tale sistemazione potrebbe anche non essere nella medesima struttura alberghiera.

Si ricorda che non viene garantita la pulizia giornaliera delle camere e che queste dovranno essere liberate entro le ore 10 del giorno di partenza. Sono ammessi cani e gatti di piccola-media taglia pagando un supplemento.

I prezzi si intendono esclusi della tassa di soggiorno ove dovuta.

Prenotazioni:

Si raccomanda la prenotazione entro 15 giorni dall'inizio dell'iniziativa.

L'evento si svolgerà nel rispetto delle normative in vigore per il contenimento del Covid-19 (misurazione delle temperatura, distanziamento sociale, utilizzo della mascherina).



UPM UN PUNTO MACROBIOTICO

in collaborazione con



organizza un

Seminario di fine anno



dal 27 dicembre 2020 al 3 gennaio 2021

Hotel Ahrntalerhof San Giovanni in Valle Aurina Provincia di Bolzano

Località San Giovanni, frazione di Valle Aurina, è situata ad oltre 1.000 m di altezza ed è circondata da prati e da numerose vette delle Alpi della Zillertal. In paese, l'imponente campanile a cupola e l'altare dell'artista Franz Schöpf meritano sicuramente una visita.

posta@unfalco.it
www.unpuntomacrobiotico.it
0522 171 9863

La struttura



L'hotel Ahrntalerhof, situato ai piedi delle Alpi, permette di godere dei magnifici paesaggi altoatesini ed accedere comodamente ai numerosi impianti sciistici in zona.

La struttura, arredata in stile tradizionale, dispone di camere singole, doppie e multiple. È disponibile, inoltre, un servizio navetta per raggiungere alcuni dei comprensori sciistici.



Giornata tipo

- Ore **7:30** Corso di automassaggio
- Ore **8:00** Colazione
- Ore **10:00** Corso di massaggio e/o respirazione
- Ore **12:30** Pranzo
- Ore **14:30** Corso di cucina
- Ore **18:30** Conferenza
- Ore **19:30** Cena
- Ore **21:00** Conferenza

Il presente programma è indicativo, eventuali variazioni saranno comunicate al momento dell'iscrizione. Per lo svolgimento delle attività fisiche si consiglia di portare abiti comodi, stuoia e coperta. Dove possibile saranno organizzati corsi, laboratori di manualità artigianali e/o altre attività.

Attività invernali

Le attività a cui prendere parte durante un soggiorno invernale in Valle Aurina sono molteplici. È possibile cimentarsi nello sci da **fondo / discesa**, nello **slittino** e in **passegiate con le ciaspole** negli impianti sciistici di Speikboden, Klausberg, Campo Tures e Plan de Coronas.



Pasti

Il seminario offre la possibilità di consumare pasti (colazione, pranzo e cena) a base di prodotti provenienti da filiere agroalimentari ottenute senza l'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi. La **Dieta MA-PI** proposta si basa su un pasto completo vegetariano, zuppa e piatto misto, composto da cereali (riso integrale, orzo, miglio, pasta, etc.), verdure fresche di stagione (sia cotte che crude) e legumi (ceci, lenticchie, fagioli borlotti, etc.)

Quote di adesione

Quote	Giornaliera	Due giorni	Settimanale*
Adulti	€ 70,00	€ 135,00	€ 500,00
Ragazzi 13>17 anni	€ 60,00	€ 115,00	€ 425,00
Bambini 6>12 anni	€ 42,00	€ 81,00	€ 300,00
Bambini 0>5 anni con posto letto	€ 40,00	€ 75,00	€ 230,00
Bambini 0>5 senza posto letto	GRATUITO	GRATUITO	GRATUITO

*Quote comprensive del Cenone di capodanno

Vitto Completo Giornaliero	Pranzo o Cena
€ 45,00	€ 20,00

Cenone* Adulti	Cenone* 0>12 anni
€ 50,00	€ 30,00

*Quota del solo Cenone di capodanno