

SLOW LIVING NELLA NATURA A LIVIGNO PER IL BENESSERE DI MENTE E CORPO

Durante i mesi estivi la **natura** livignasca, protagonista in ogni stagione dell'anno, si tinge di verde e si offre come cornice per godersi momenti di relax, ma è anche un **elemento fondamentale per il benessere psicofisico e per rigenerare i cinque sensi**: l'aria fresca e pura di montagna, l'esposizione al sole, la vicinanza agli elementi naturali e la lontananza dalla frenesia della quotidianità hanno effetti positivi su corpo e mente. Il Piccolo Tibet d'Europa, con i suoi 1816 metri d'altitudine e due versanti ricchi di natura, si conferma quindi come destinazione ideale per chi è alla ricerca di una **vacanza "slow"**, scandita da un ritmo lento e ideale per il benessere di mente e corpo.

Le belle giornate che la stagione estiva sa offrire sono ideali per chi vuole dedicare del tempo a sé stesso scegliendo **attività "slow" a contatto con la natura**, lasciandosi avvolgere dalla sua tranquillità e pace, come la **Yoga Experience**, disponibile tutte le domeniche da metà luglio fino ad inizio settembre: una volta incontrata l'istruttrice alle ore 06.00 alla cabinovia del **Carosello 3000** e raggiunta la cima, si raggiunge un punto panoramico con una vista privilegiata sulla valle di Livigno. Mentre le prime luci del giorno illuminano il paesaggio, si terrà la lezione di yoga, con il rituale del Saluto al Sole: un momento per ritrovare sé stessi e rilassarsi grazie al silenzio immacolato della montagna, seguito poi da una gustosa colazione dolce e salata in rifugio.

Anche il **trekking** è una delle proposte di attività lente che permettono di immergersi nella natura livignasca e godere dei suoi benefici: i **1.500km di percorsi** che si snodano su entrambi i versanti, immersi nella natura incontaminata delle Alpi italiane, permettono di sentirsi sempre più in armonia con la bellezza della montagna e i suoi panorami, respirando aria pulita, rinvigorendo il fisico e rigenerando l'anima passo dopo passo.

Durante la passeggiata sarà possibile anche scoprire la flora locale, andando a caccia di frutti di bosco e **di erbe e piante spontanee**, che sono sempre state dei preziosi ingredienti per realizzare diverse pomate, oli essenziali e rimedi tradizionali tramandati di generazione in generazione. Alcune di esse sono presenti anche nella tradizione culinaria di Livigno, come il tarassaco – chiamato *letación* dai livignaschi – che nel territorio cresce rigoglioso ed è conosciuto per le sue proprietà benefiche. Si tratta di una pianta edibile, il cui fiore viene utilizzato per realizzare la melassa, o *mel da letación* in dialetto livignasco, che è un dolcificante naturale, mentre le foglie del tarassaco vengono utilizzate per creare delle gustose insalate, come per esempio l'*inzalata da pra*.

Tutte le ricette sono state raccolte nel **libro fotografico bilingue "Leina da Saor"**, creato dall'Associazione Cuochi e Pasticceri e edito da Mondadori.

Per chi invece preferisce coniugare il **ritmo slow al contatto con gli animali** – che contribuisce anch'esso a migliorare il benessere psicofisico –, Livigno propone il **tour in carrozza trainata da cavalli**, ideale per chi vuole godersi il sole di montagna, accarezzato dall'aria frizzante dell'alta quota, ammirando il paesaggio che costeggia la pista ciclabile fino a raggiungere il laghetto di Luigion, e la **passeggiata con lama e alpaca**, che regala ai visitatori un'esperienza davvero insolita e speciale, grazie ad un'escursione di 30 minuti lungo il fiume nei pressi dell'Agriturismo La Tresenda, accompagnati da questi simpaticissimi animali mentre si ammira da vicino la bellezza dei sentieri di montagna d'estate.

Anche la **visita alla Malga Federia** offre l'opportunità di immergersi nell'autenticità della natura in ogni suo aspetto: dopo l'esperienza della visita alla stalla ed al caseificio, sarà possibile cenare con prodotti locali genuini e a km0.

Anche le **attività manuali** sono una risorsa per il benessere di corpo, anima e mente: l'**Atelier di Vania Cusini**, eclettica artista che utilizza gli elementi naturali – come legno, neve, ferro, fieno e altri materiali di recupero – per realizzare le proprie sculture, propone diverse esperienze interattive e creative, come per esempio l'**Esperienza d'Arte**, per immergersi nelle mille sfaccettature dell'arte e diventare i protagonisti di un'attività dal ritmo slow durante la quale dare vita ad una piccola opera d'arte.

Inoltre, a Livigno non mancano le **attività lente all'insegna della cultura**, come la **visita gratuita alla Carderia** – disponibile tutti i venerdì dal 26 luglio al 30 agosto – durante la quale assistere al tradizionale processo di lavorazione della lana grazie alla messa in funzione di antiche macchine per cardare, prima idrauliche e ora elettriche, riscoprendo così la bellezza dei lavori di un tempo.

Per maggiori informazioni, consultare il sito: <https://www.livigno.eu/>

LIVIGNO

Situata nel cuore dell'Alta Valtellina, Livigno è conosciuta anche come il "Piccolo Tibet" d'Europa grazie alla sua altitudine (1816 metri), ottenendo quindi il ruolo di uno dei comuni italiani più elevati. Caratterizzata da un paesaggio naturalistico mozzafiato, abbracciata dalle Alpi Retiche, Livigno è una meta turistica e una destinazione lifestyle amata da italiani e visitatori internazionali che ogni anno la scelgono per vivere in prima persona una vacanza – sia in estate che in inverno – all'insegna della scoperta delle sue diverse anime: sport, relax, tradizioni, shopping, enogastronomia tipica e gourmand... L'ampia offerta di attività – outdoor e indoor, e in ogni ambito – rende la destinazione il luogo ideale per ogni tipo di viaggiatore: dalle coppie al gruppo di amici fino alle famiglie, ognuno riuscirà ad inseguire liberamente le sue passioni anche qui, nel cuore della Valtellina.

Inoltre, Livigno non solo è tra le più rinomate destinazioni per gli appassionati di sport in alta quota in ogni stagione, ma sarà anche sede delle Olimpiadi Milano Cortina 2026: un importante sogno che si avvera, confermando la destinazione come una delle migliori stazioni invernali per il freestyle e lo snowboard a livello mondiale.

PR&GOUP COMMUNICATION PARTNERS

chiara.borghini@prgoup.it | +39 345 6556139

martina.balzarotti@prgoup.it | +39 345 7460874

LIVIGNO NEXT

Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico Srl

Via Rasia, 999 | 23041 - Livigno (SO)

Tel +39 0342 977800 | info@livigno.eu | livigno.eu

Sede Legale: Plaza dal Comun, 93 | CF:92015260141

