

# SETTE ATTIVITÀ INSOLITE PER UN'ESTATE A LIVIGNO

L'estate a Livigno è appena iniziata e mentre i sentieri iniziano ad affollarsi di amanti delle escursioni in montagna, approfittando delle giornate di sole che la bella stagione regala per avventurarsi attraverso gli spettacolari paesaggi tinti di verde, i più curiosi potranno lasciarsi sorprendere da alcune attività insolite e trascorrere una vacanza alternativa.

Chi vuole immergersi negli usi e costumi locali, potrà vivere **Una Giornata da Contadino**: indossando i panni da contadino, infatti, si può provare l'emozione di rivivere le tradizioni di un tempo addentrandosi nella storia e la cultura livignasca, circondati soltanto dalla bellezza della natura. Nella **Malga Federia** è possibile entrare in contatto con gli animali cimentandosi con la mungitura di mucche e capre, assaporare la cena tipica del contadino, preparata con piatti appetitosi e genuini, dormire in loco e svegliarsi l'indomani all'alba per portare gli animali al pascolo e rientrando a valle in tarda mattinata.

Un'altra esperienza incredibile a contatto con la natura e con gli animali è il **trekking con lama ed alpaca all'Agriturismo La Tresenda**: si passerà per circa 30 minuti lungo uno dei percorsi intorno all'agriturismo in compagnia di questi simpaticissimi animali ammirando da vicino la bellezza dei sentieri di montagna d'estate.

Dal primo di luglio aprirà anche **Avventurando**, uno dei parchi avventura di Livigno, adatto sia agli adulti che ai bambini che sono in cerca di adrenalina. Immersi nella natura incontaminata della **Val delle Mine** e accompagnati da una guida alpina qualificata, si scaleranno ripide pareti rocciose, si attraverseranno fiumi, canyon alpini e sentieri per vivere un'esperienza unica all'insegna dell'avventura.

Per chi invece preferisce rilassarsi già dalle prime luci dell'alba, godendo del silenzio immacolato della montagna, tutte le domeniche è possibile diventare un tutt'uno con la natura circostante grazie alla **Yoga Experience**: partendo dal Ristoro Carosello 3000, si arriva in un punto dove la vista della valle di Livigno creerà un'atmosfera che lascia senza fiato. Lì si terrà una speciale lezione di Yoga con il rituale del Saluto al Sole, seguita poi da una gustosissima colazione in rifugio.

In alternativa, per chi preferisce andare alla scoperta dei sentieri di montagna mentre la valle dorme ancora, l'attività ideale è sicuramente la **Sunrise Experience**: una camminata di quasi due ore attraverso un sentiero da cui ammirare le cime del gruppo del Bernina e dell'Ortles Cevedale illuminate dai primi raggi del sole. Al rientro della camminata, ci si potrà poi rigenerare con una deliziosa colazione dolce e salata presso il **Carosello 3000**.

Per un'esperienza wild, diversa dal comune, si può anche fare una gita ai **baitél**: cinque piccole baite molto speciali, localizzate al limite del bosco di Livigno, che offrono riparo ai camminatori in caso di tempo avverso. I baitél si possono utilizzare anche come luoghi di sosta, sia di giorno che di notte, in cui poter fare delle grigliate grazie al barbecue esterno.

Gli appassionati di sport, invece, possono recarsi ad **Aquagranda**, il centro fitness e benessere di Livigno, oggi anche Centro di Preparazione Olimpica, dove il campo di **beach volley e beach tennis** permette di organizzare dei match per dare sfogo all'adrenalina, oppure nuotare come i veri campioni a 1816 metri d'altezza, grazie alla piscina olimpionica da 50 metri recentemente inaugurata.

Per maggiori informazioni: <https://www.livigno.eu/>