



Home / Attualità

Montagne di benessere a Gallio

16 AGOSTO 2026 • ATTUALITÀ • DI REDAZIONE

Dal 16 al 19 agosto



Torna a Gallio, per la terza edizione, di Montagne di Benessere, che dal 16 al 19 agosto 2026 trasforma il paese in un percorso diffuso dedicato alla salute e alla qualità della vita, con quattro giorni di appuntamenti tra escursioni guidate, pratiche olistiche, laboratori, incontri di divulgazione e degustazioni. L'iniziativa ideata da FRUSCIO, in collaborazione con il Comune di Gallio, punta su benessere psico-fisico, socialità e sostenibilità, con un'idea di fondo: mettere al centro le persone e il loro rapporto con l'ambiente, coinvolgendo bambini, famiglie e anziani.



Il programma si sviluppa in più luoghi del territorio: dal Parco della Fratellanza alla Val di Nos, da Piazza Giardini a Piazza Italia, fino alla Valle dei Mulini. Le giornate alternano yoga del mattino, Bagno di Foresta, meditazione e mindful eating a trattamenti come Dien Chan, shiatsu e reiki. Ai sapori locali si legano le degustazioni di miele, formaggi di montagna ed erbe aromatiche, i laboratori per bambini sull'apicoltura e i mercatini enogastronomici di Piazza Giardini.

Ampio spazio anche alla prevenzione: controlli gratuiti di pressione e colesterolo con l'Associazione Amici del Cuore, la conferenza "Equilibrio naturale" sulle competenze motorie e il corso "Pericoli in alta quota", curato dall'AIS - Associazione Italiana Soccorso, sezione Altopiano dei Sette Comuni, sul primo soccorso in ambiente montano. Molte attività sono gratuite, altre a pagamento con iscrizione presso l'Ufficio Turistico di Gallio (in caso di maltempo le attività si spostano al Palazzetto). Un'occasione per vivere la montagna in modo autentico, riscoprendone il valore terapeutico, culturale e di comunità. Per maggiori informazioni e scoprire il programma consultare il sito: <https://frusciosport.it/>

