

Montagne di Benessere torna a Gallio dal 16 al 19 agosto

Quattro giorni tra escursioni, yoga e prevenzione nella terza edizione promossa da FRUSCIO e Comune di Gallio

Torna a **Gallio**, dal 16 al 19 agosto 2026, la terza edizione di **Montagne di Benessere**, quattro giorni diffusi nel paese tra escursioni guidate, pratiche olistiche, laboratori, incontri di divulgazione e degustazioni dedicati alla salute e alla qualità della vita.

L'iniziativa è ideata da **FRUSCIO** in collaborazione con il Comune di Gallio e punta su benessere psico-fisico, socialità e sostenibilità, con l'obiettivo di mettere al centro le persone e il loro rapporto con l'ambiente, rendendo possibile vivere il benessere a Gallio in tutte le sue forme, coinvolgendo bambini, famiglie e anziani.

Il programma di Montagne di Benessere tra natura e movimento

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. Tra gli appuntamenti in calendario:

- Yoga del mattino, Bagno di Foresta, meditazione e mindful eating
- Trattamenti di Dien Chan, shiatsu e reiki
- Degustazioni di miele, formaggi di montagna ed erbe aromatiche
- Laboratori per bambini sull'apicoltura
- Mercatini enogastronomici in Piazza Giardini

Prevenzione e sicurezza in montagna

Ampio spazio anche alla prevenzione, con i controlli gratuiti di pressione e colesterolo curati dall'Associazione Amici del Cuore, la conferenza "Equilibrio naturale" dedicata alle competenze motorie e il corso "Pericoli in alta quota", a cura dell'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 gli appuntamenti si spostano al Palazzetto. Il programma completo e le informazioni per le iscrizioni sono disponibili presso l'Ufficio Turistico di Gallio, in via IV Novembre, oppure sul sito di FRUSCIO.

Montagne di Benessere si conferma così un'occasione per vivere la montagna in modo autentico, riscoprendone il valore terapeutico, culturale e di comunità, in un Altopiano che si propone come laboratorio diffuso di salute e relazioni.

La Redazione di Vicenzareport