



SLOW MEDICINE

che promuove una cura
sobria, rispettosa e giusta



SLOW FOOD AOSTA

che promuove un cibo
buono, pulito e giusto



ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE

che promuove la salvaguardia
dell'ambiente e della salute

PRESENTANO IL PROGRAMMA EVENTI MONTAGNA SLOW VDA 2023 ED INVITANO A PARTECIPARE ED ISCRIVERSI

L'iniziativa è diretta a diffondere la consapevolezza degli effetti positivi sulla salute dell'attività fisica moderata nel nostro ambiente naturale montano e di una corretta alimentazione con il consumo di prodotti locali, mettendo in evidenza il collegamento reciproco tra la salute degli esseri viventi e la salute dell'ambiente. Vengono inoltre fatti conoscere persone, culture e tradizioni dei territori visitati.

- **Venerdì 23 Giugno 2023**

L'ARTISTA SIRO VIERIN, IL RIFUGIO MT. FALLERE ED IL SITO ARCHEOLOGICO DEL MT. FALLERE



- **Ore 8,30** Ritrovo presso Municipio di St.Nicolas per proseguire in auto fino alla frazione di Vetan;
- **Ore 9,15** Partenza a piedi da Vetan – m 1671 (nei pressi dell'hotel Notre Maison) per raggiungere il rifugio Mt. Fallère - m 2385 tramite mulattiera (n.13) caratterizzata dalla presenza delle opere d'arte in legno realizzate dallo scultore Siro Viérin.
- Alternativamente, per chi ha difficoltà motorie, è possibile raggiungere il rifugio tramite poderale usufruendo di un automezzo.

- Siro Viérin ci riceverà alle porte del rifugio, fornendoci spiegazioni sul senso delle sue opere d'arte, nonché sulla sua ispirazione e tecnica professionale;
- **Ore 12,30** Pillole di informazione su *"la montagna è salute"* curate dalla dr.ssa Sandra Venero;
- **Ore 13,00** Pranzo tipico presso rifugio Mt. Fallère;
- **Ore 14,30** Visita al sito archeologico del Mt Fallère con la presenza dell'archeologo Luca Raiteri e della dr.ssa Ambra Idone che introdurranno anche il tema *"Il circuito della preistoria"*;
- **Ore 16,30** Rientro a piedi a Vetan o sistemazione in rifugio per coloro che intendano rimanere in loco (con eventuale escursione al Mt Fallère senza accompagnatori).

Le prenotazioni si ricevono fino alla data **del 20/6/2023** presso Anna Galliano (cellulare **349 5532856**) o presso Yves Grange (cellulare **329 7508769**).

Costo pranzo (facoltativo) comprensivo di bevande: **€ 35,00**;

Mezza pensione (cena e pernottamento) presso il rifugio Mt. Fallère comprensiva di 1° colazione (facoltativo): **€ 65,00**.

- **Sabato 1 Luglio 2023**

LA VALLE INCANTATA DELLA SEGALE NEL PARCO DEL GRAN PARADISO



- **Ore 8,30 -9,30** Ritrovo presso il locale Le Barmé de l'Ours in Rhêmes St. Georges fraz. La Fabrique n.15 – m 1218 con possibilità di consumare una colazione con latte di azienda locale, dolci a base di segale, frutta e succo di mela;
- **Ore 9,30** Partenza con guida naturalistica del Parco del Gran Paradiso diretti a Champromenty - m 1813 con attenzione alla natura circostante, ai profumi e agli animali presenti;
- **Ore 11,00** Spuntino in località Gerbelle;
- **Ore 13,00** Pranzo conviviale a Champromenty con piatti a base di segale, formaggi, polenta e spezzatino con carne autoctona dell'Arey;

- **Ore 14,00** Alberto Stella dell'Institut Agricole Régional presenterà la storia ed il progetto “*la Vallée du Seigle*”; Pillole di informazione su “*la montagna è salute*”;
- **Ore 15,30** Ritorno in Rhêmes St. Georges;
- **Ore 17,00** Visita al forno di Rhêmes St. Georges con eventuale panificazione e con contestuale presentazione di vini di un produttore locale.

Le prenotazioni si ricevono fino alla data **del 26/6/2023** presso Anna Galliano (cellulare **349 5532856**) o presso Yves Grange (cellulare **329 7508769**).

Costo colazione (facoltativo): **€ 5,00**;

Costo spuntino e pranzo (facoltativo): **€ 25,00**.

Eventuale pernottamento: **€ 25,00** a notte per ogni persona presente.

In caso di maltempo il programma verrà modificato ed il pranzo si terrà presso il ristorante “*Le Barmé de l'Ours*”.

• **Sabato 29 Luglio 2023**

LA CUISINE DANS LES PRES A PONTBOSET



- **Ore 9,00** Ritrovo a Pontboset – m 780 in piazza Don Bois e partenza per passeggiata ai “*ponti e orridi*” accompagnati da guida della natura; prima della partenza: Pillole di informazione su “*la montagna è salute*”;
- **Ore 12,00** Trasferimento in auto alla frazione Crest di sotto m 1061;
- **Ore 12,30** Pranzo al ristorante La Louye su la Goumba con prodotti a Km 0 ed erbe spontanee preceduto da un intervento della Chef che tratterà ed illustrerà quali erbe spontanee offre la natura e come cucinarle;

- **Ore 14,30** Salita a piedi alla frazione Crest di sopra con visita al forno ed ai due pozzi che hanno evitato in passato la carenza di acqua in loco e loro storia;
- **Ore 16,30** Rientro dalla passeggiata e conclusione evento.

Le prenotazioni si ricevono fino alla data del **26/7/2023** presso Anna Galliano (cellulare **349 5532856**) o presso Yves Grange (cellulare **329 7508769**).

Costo pranzo (facoltativo) comprensivo di acqua e vino sciolto: **€ 25,00**;

Eventuale pernottamento: nel dortoir costituito da 9 posti letto, un bagno e cucina attrezzata: **€ 20,00** a persona comprensivo di colazione presso il ristorante La Louye; nelle camere presso la frazione Crest di sotto: **€ 50,00** a persona comprensiva di colazione.

Eventuale cena: **€ 25,00**.