ALTA VAL BADIA, A CORVARA (BZ) PER VIVERE UN'ESTATE IN FORMA AL POSTA ZIRM HOTEL



Categories: Hotel - B&B - Spa - Ristoranti, News

Il **Posta Zirm Hotel** di **Corvara** (Bz), l'albergo storico dell'**Alta Val Badia**, propone ai propri ospiti corsi di yoga, training di corsa, movimento in quota e molto altro ancora. Fare un'escursione attraverso il regno incantato del Fanes, sdraiarsi in un prato fiorito sull'altipiano del Pralongià mentre i pensieri volano sopra la cima del Santa Croce, osservare le cime dei monti mentre cambiano colore con il passare delle ore: bianco, rosa, rosso. Esperienze ritempranti, amplificate dallo straordinario contesto in cui si vivono, lo spettacolare scenario delle Dolomiti, da abbinare al relax nella Spa dell'hotel e alle nuove proposte benessere 2017, come tra glia altri, la Dieta alcalina basenfasten.



Correre per star bene - Training Holidays con Fulvio Massini - Tutti possono correre, non solo gli sportivi, ma anche chi è alle prime armi, chi non è più giovanissimo oppure si trova un po' fuori forma. Fulvio Massini, da trent'anni allenatore di maratoneti, sportivi e celebrities, sarà – nella settimana dal 16 al 23 luglio – il trainer dei partecipanti alle Training Holidays, che apprenderanno la tecnica, saranno allenamenti in base alla propria preparazione fisica e seguiranno l'alimentazione più adatta. Settimana da 595 €, Soggiorno breve dal 16 al 20 luglio da 340 €.



Dolomitiyoga - Un'occasione unica, per principianti ed esperti, di unire i benefici dello yoga con la potente carica ritemprante delle Dolomiti. Dal 30 luglio al 6 agosto il Posta Zirm Hotel ospiterà un workshop

esclusivo di Namotoyoga. A partire da 1.205 €.
Movimënt, nei parchi in quota l'allenamento è migliore - Allenarsi nei parchi Movimënt, il centro benessere all'aperto più ampio e suggestivo delle Alpi, sull'altopiano tra Corvara, La Villa e San Cassiano, è sicuramente un'esperienza unica, non solo per il contesto ambientale e la fantastica vista sulla Marmolada. Dato che questi parchi fitness sono situati a circa 2.000 m di altitudine, l'effetto dell'allenamento è maggiore; così, sono ottimali per nordic walking e jogging, ma vi si possono seguire percorsi Kneipp immersi nei prati alpini, si può allenare la muscolatura nelle diverse stazioni fitness od ancora praticare esercizi d'equilibrio su speciali attrezzature.



Basenfasten - Piacevolmente in forma e senza rinunce - Chi all'attività sportiva vuole affiancare un regime alimentare che permetta di tornare in forma smagliante e con maggiore vitalità, può seguire durante le sue vacanze la Dieta basenfasten. Sviluppata da Sabine Wacker, prevede che siano assunti solo alimenti alcalini. Un regime non penalizzante, che fra l'altro fa dimagrire e che permette di mangiare a sazietà, senza dover rinunciare a piatti saporiti e deliziosi.

Il **Posta Zirm Hotel**, sinonimo di ospitalità squisita e di prelibatezze gastronomiche da oltre un secolo a Corvara, nel cuore delle Dolomiti,è l'albergo storico dell'Alta Val Badia. Fu aperto nel 1908 come stazione di posta dal trisnonno Franz Kostner (vero e proprio pioniere del turismo in questa vallata, dove impiantò il primo impianto di risalita a fune, l'attuale Col Alt, alpinista di fama, eroico maggiore durante la I Guerra Mondiale, esploratore in Nepal e terre lontane) ed è ora gestito dai fratelli Franz e Silvia Kostner, quarta generazioni di proprietari. La struttura ricettiva fa parte della selezionata catena dei Wanderhotels (una sessantina di hotel esclusivamente a conduzione familiare che si trovano nelle più belle zone montane di Austria, Italia, Svizzera e Germania e offrono un alto grado di competenza nel settore dell'escursionismo alpino) e dell'Italy Bike Hotels specializzati nell'accoglienza dei ciclisti. Spa Hotel con Wellness Farm improntata a Feng Shui, ha come filosofia una particolare attenzione alla naturalità e al benessere. Fra l'altro è stato anni fa, il primo hotel in Val Badia ad introdurre la cucina vegana (in tavola un ricco e vario menu che cambia giornalmente), ha trattamenti/natura nella Spa, in cui propone anche il Metodo LnB per debellare i dolori col movimento senza far ricorso a farmaci.

www.postazirm.com

(i.c.)