

VALLE DI COGNE, PER UN'ESTATE 2020 A TUTTA NATURA



Category: [Turismo e Viaggi](#)

La **Valle di Cogne** si svela e, soprattutto nel corso di quest'estate 2020, lo fa con tanta energia. Una forza vitale che esplode nei vividi colori del **Prato di Sant'Orso** in fiore, fino al **Massiccio del Gran Paradiso** che fa capolino sullo sfondo del paese, mentre le mandrie pascolano negli alpeggi e il



Parco Nazionale del Gran Paradiso è animato dei fischi delle marmotte, delle corse dei camosci e delle arrampicate dello stambecco.

E come ormai da tradizione, è riproposto anche per la stagione estiva 2020, in modo ridimensionato e sicuro, il programma **E-state in Natura** con un calendario di attività giornaliere, che si ripetono settimanalmente, valido fino al 30 agosto.

Si inizia all'insegna del relax e della Cura del Sé, il lunedì mattina, con esercizi all'aria aperta accompagnati dai consigli di un fisioterapista, mentre nel pomeriggio si scopre la tecnica del Shinrin-yoku, un nuovo modo di vivere la natura in stretta connessione con essa, attraverso un Forest bathing in cui tutti i 5 sensi vengono sollecitati. Protagonista del martedì invece la MTB con pedalata assistita, alla scoperta dei villaggi della Valle in modalità slow. Si prosegue nella

Si inizia all'insegna del relax e della Cura del Sé, il lunedì mattina, con





settimana – mercoledì – per dedicarsi all'arrampicata e al free climbing, per principianti ed esperti, concentrandosi ad allenare l'equilibrio tra mente e corpo, mentre sotto l'albero centenario del dott. Grappein, storico personaggio cognein che fu medico e illuminato amministratore del paese, si scopre la storia di Cogne tra curiosità e leggende. Per il giovedì, cimentandosi nella pedalata del minatore, si arriva in MTB alla miniera di magnetite di **Cogne** (tra le più alte d'Europa), per poi proseguire la visita in un viaggio a ritroso nel tempo tra gallerie e impianti originali tutti da scoprire. La visita alle miniere è inoltre possibile anche tutti gli altri giorni, per gruppi

ristretti, alle 14, il giovedì invece alle 10.30. Nel pomeriggio del giovedì il programma porta a **Lillaz** per ammirare le sue incantevoli cascate.

Il venerdì si arriva a **Pila** in pedalata assistita mentre nel weekend si parte dal risveglio muscolare con il nordic walking all'ascolto delle leggende attorno al **castello di Tarambel**, dall'apprendere i segreti per scatti fotografici d'autore in natura a conoscere gli itinerari meno conosciuti e battuti della Valle.

Le attività proposte hanno tariffe gratuite o parzialmente gratuite, per chi alloggia negli hotel partner del progetto; oppure tariffe scontate per gli ospiti muniti di **Carta Amico di Cogne**, rilasciata dagli hotel della Valle.



Il tanto atteso e già in corso di svolgimento **Gran Paradiso Film Festival**, festival del cinema naturalistico giunto alla 23^edizione, quest'anno ha cambiato veste, con proiezioni online ed in presenza all'aperto, suddividendosi su più date e località del **Parco Nazionale Gran Paradiso: Rhêmes-Saint-Georges** (18 agosto), **Rhêmes-Notre-Dame** (14 e 21 agosto) ed a **Cogne** (13, 20, 21 e 22 agosto). La premiazione si terrà invece, ancora live, sabato 22 agosto presso il **Villaggio Minatori** di Cogne.

Infine, sabato 15 agosto, i prodotti tipici lasciano spazio alle armonie del giovane pianista e compositore valdostano,

David Cerquetti con "Les Heros en blanc", un evento che, attraverso le sue note musicali, intende evocare un forte messaggio di Speranza, Tenacia e Rinascita.

www.cogneturismo.it

Piergiorgio Felletti



©StefanoBrigidini