



Comune di Roana



# CESUNA 2021



Un'estate all'insegna  
della **Natura** e del **Benessere**  
immersi nel verde e nella storia

Per info: ☎ 0424 67064 ✉ [info@cesuna.it](mailto:info@cesuna.it)

📌 ProLocoCesuna

L'ufficio è aperto tutti i giorni di luglio e agosto  
con i seguenti orari:  
mattina 10:00 - 12:00 pomeriggio 16:00 - 18:00





# Programma CESUNA ESTATE 2021

---

## GIUGNO

---



**Martedì 22 - Ore 19.30/21.30** - Presso il PalaCiclamino - **BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 29 - Ore 19.30/21.30** - Presso il PalaCiclamino - **BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

---

## LUGLIO

---



**Venerdì 2 - Ore 18.00/21.00** - Ritrovo al PalaCiclamino - **APERITIVO IN MALGA** con Asiago Guide - Escursione guidata alla scoperta di Cesuna e delle sue **Malghe** con degustazione di formaggi tipici presso Malga Zovetto. Come diceva Italo Calvino, dietro ogni formaggio c'è un pascolo di un diverso verde sotto un diverso cielo: venite con noi a scoprire (e assaggiare) i segreti del vero **formaggio Asiago** nel caloroso abbraccio di una vera malga! Dal territorio alla tavola per **un'esperienza sensoriale a 360 gradi**. Assaggiare un prodotto gastronomico tipico, significa incontrare la cultura di un territorio! Assegniamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 250 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante**. Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Domenica 4 - Ore 17.30/19.00** - **YOGA, HANDPAN e il potere del suono**. Presso il Parco delle Leggende, pratica fluida di yoga adatta a tutti, respirazione consapevole e rilassamento profondo, il tutto accompagnato dal magico suon dell'Handpan e di altri strumenti. Consigliamo abbigliamento comodo, tappetino yoga e coperta.. In caso di maltempo l'evento si svolgerà al Palaciclamino. La pratica sarà guidata da Giulia Rigoni, insegnante di yoga RYS 500 ORE e da Umberto Morris Gallani, suonatore di Handpan, strumento a percussione in metallo dalle sonorità calde e raffinate. Prenotazione obbligatoria entro sabato 3 luglio. Ritrovo entro le ore 17.15. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

---

# LUGLIO



**Lunedì 5 - Ore 9.30/13.00** – Ritrovo al PalaCiclamino – **ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: “Storie di uomini, leggende e antiche strade” – I boschi non sono tutti uguali ed alcuni celano molti segreti, storie ed antichi racconti. Dopo un percorso che permette di immergerci completamente in uno di queste foreste rientriamo all’abitato di Cesuna seguendo l’**Antica Strada del Costo** un patrimonio storico, che racconta il collegamento tra la montagna e la pianura lungo almeno dieci secoli. Assegniamo una difficoltà 3 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 150 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l’ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 7 - Ore 10.45/11.45** – **NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclamino. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l’ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 9 - Ore 10.15/11.15** – **GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclamino. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l’ufficio della ProLoco Cesuna.

**Domenica 11 - Tutto il giorno** – Centro paese – Mercatino dell’antiquariato “AltenMarkt”.



**Lunedì 12 - Ore 9.30/13.00** – Ritrovo al PalaCiclamino – **ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: “Tra i luoghi della Grande Guerra” – Dall’abitato di Cesuna, un caratteristico paesino di montagna, ci dirigiamo verso un **bosco di abeti** per immergerci nella natura e lasciarci pervadere dalle note balsamiche e dalla bellezza dei ciclamini in fiore. Ogni pietra, ogni albero, ogni anfratto porta i segni del Primo conflitto mondiale che scopriremo nel dettaglio calcando i sentieri di quei soldati che qui hanno combattuto. Passo dopo passo attraversiamo quelli che furono durante la Grande Guerra campi di battaglia del **Monte Lemerle**, come testimoniano le ancor oggi visibili feritoie, il **posto di comando inglese**, i cippi eretti nel dopoguerra e il giovane bosco ripiantato. La guida interpretando il paesaggio vi condurrà in un **viaggio nella Storia** per regalarvi un’esperienza in Natura ricca di emozioni!. Assegniamo una difficoltà 3 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata. Il dislivello in salita è inferiore ai 300 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l’ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 13 - Ore 19.30/21.30** – Presso il PalaCiclamino – **BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO – Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l’ufficio della ProLoco Cesuna.

LUGLIO



---

**Mercoledì 14 - Ore 10.45/11.45 - NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



---

**Mercoledì 14 - Ore 16.00/17.00 - GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



---

**Venerdì 16 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Bau, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



---

**Lunedì 19 - Ore 9.30/13.00 - Ritrovo al PalaCiclaminò - ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: "A caccia di alberi monumentali" - Passeggiando tra i profumati pascoli e variopinti prati, andiamo alla ricerca degli **Alberi Monumentali**. Piante di una certa età, plasmate dal tempo e dalla storia, che hanno tante interessanti vicende da raccontare, proprio perché hanno attraversato intere epoche grazie alla loro longevità... **Storie** che la nostra guida vi insegnerà a leggere tra le rugosità della cortecchia ed il fruscio del fogliame. Storie di uomini e di animali, che tra queste montagne continuano a vivere nonostante le mille difficoltà... *Come i monumenti degli uomini, l'albero monumentale è nel contempo archivio (botanico), testimonianza (di resilienza) e riserva (di biodiversità). Riconoscere gli alberi monumentali come beni naturali (architetture viventi) significa riconoscere "il patrimonio artistico naturale alla stregua del patrimonio artistico antropico"* (Caramalli, 2008). Basta solo fermarsi ad osservare (non solo con gli occhi!) per **meravigliarsi** della vita che popola le nostre montagne!. Assegniamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche, è adatto a tutti e si sviluppa tra strade sterrate, sentieri di montagna. Il dislivello in salita è inferiore ai 200 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



---

**Mercoledì 21 - Ore 10.45/11.45 - NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

---

# LUGLIO



**Mercoledì 21 - Ore 16.00/17.00 - GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 23 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Lunedì 26 - Ore 9.30/13.00 - Ritrovo al PalaCiclaminò - ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: "L'intervento britannico nella Grande Guerra" - Non da tutti è conosciuto l'intervento inglese in Italia durante la Prima Guerra Mondiale, la **British Expeditionary Force** (B.E.F.) fu dislocata nel marzo del 1918 tra Asiago e Cesuna in appoggio alle divisioni italiane in trincea. L'impero britannico all'Epoca si estendeva su tutti i continenti e comprendeva un quinto della popolazione mondiale. Attraverso i segni tangibili lasciati dalla Guerra come le **trincee del Monte Zovetto ed i cimiteri oggi restaurati**, vi faremo conoscere le storie di questi soldati, catapultati in Altopiano, letteralmente dall'altra parte del mondo. Durante il percorso **tra boschi di abete e profumati pascoli**, la guida vi condurrà in un viaggio nella storia per regalarvi un'esperienza in Natura ricca di emozioni!. A assegnamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 250 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 27 - Ore 09.45/11.45 - BAGNO DI FORESTA:** Camminare in Natura con la consapevolezza di farlo è un'esperienza di sollecitazione dei cinque sensi. Educheremo noi stessi all'ascolto dei suoni di un bosco, a respirarne i profumi, ad osservare la luce e le sfumature dei colori, creando una sensibilità che aiuta a stabilire un contatto autentico con le piante e con la terra. I nostri sensi saranno amplificati attraverso le esperienze proposte: Yoga dolce, meditazione camminata, pratiche di respirazione consapevole, bagno di suoni con campane tibetane, abbraccio degli alberi. Ci immergeremo nel bosco montano in un modo nuovo e profondo, per imparare a "vivere" nel migliore dei modi i doni che la Natura ci offre! La pratica è guidata da Giulia Righi, insegnante di yoga certificata RYS 500 ore. Portare coperta, acqua e indossare abbigliamento comodo e scarpe adatte a passeggiare nel bosco. Ritrovo presso "Casa Zeleghe" entro le 09.30. Prenotazione obbligatoria entro Lunedì 26. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 27 - Ore 19.30/21.30 - Presso il PalaCiclaminò - BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# LUGLIO



**Mercoledì 28 - Ore 10.45/11.45 - NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 28 - Ore 16.00/17.00 - GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 30 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Bau, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

## AGOSTO

**Domenica 1 - Ore 16.00 - Inaugurazione mostra fotografica LE STAGIONI DI VENERE** di Giulio Valente. Un viaggio attraverso le quattro stagioni dell'anno, dove la Donna in tutta la sua bellezza, diventa il soggetto principale delle foto, ambientate in Altopiano nell'arco delle quattro stagioni! La mostra sarà aperta tutti i giorni di Agosto dalle 16:00 alle 19:00 presso il Cinema Teatro Palladio di Cesuna. Ingresso gratuito.



**Lunedì 2 - Ore 20.00/22.30 - Ritrovo al PalaCiclaminò - Laboratorio creativo, esperienze sensoriali e passeggiata guidata naturalistica con Asiago Guide -** Un'avventura tra i boschi ed i prati di Cesuna ci regala ricordi indimenticabili grazie ai magici incontri con gli abitanti della montagna e la luce che ci accompagna: il richiamo dell'alocco, i passi fugaci dei caprioli, il profumo delle erbe selvatiche e lo svolazzare luminoso di tanti insetti a dir poco magici ... **le luciole!** Ci incontriamo al tramonto per creare delle magiche lanterne attraverso un laboratorio di riciclo creativo che guideranno i nostri passi alla ricerca delle luciole per una serata ricca di sorprese, nel buio della montagna, avvolti da una fioca, magica luce! Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 3 - Ore 19.30/21.30 - Presso il PalaCiclaminò - BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# AGOSTO



**Mercoledì 4 - Ore 10.45/11.45 - NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 4 - Ore 16.00/17.00 - GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 6 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 6 - Ore 18.00/21.00 - Ritrovo al PalaCiclaminò - APERITIVO IN MALGA** con Asiago Guide - Escursione guidata alla scoperta di Cesuna e delle sue **Malghe** con degustazione di formaggi tipici presso Malga Zovetto. Come diceva Italo Calvino, dietro ogni formaggio c'è un pascolo di un diverso verde sotto un diverso cielo: venite con noi a scoprire (e assaggiare) i segreti del vero **formaggio Asiago** nel caloroso abbraccio di una vera malga! Dal territorio alla tavola per un' **esperienza sensoriale a 360 gradi**. Assaggiare un prodotto gastronomico tipico, significa incontrare la cultura di un territorio! Assegniamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 250 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante**. Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

**Domenica 8 - Tutto il giorno - Centro paese - Mercatino dell'antiquariato "AltenMarkt".**



**Domenica 8 - Ore 17.30/19.00 - YOGA, HANDPAN e il potere del suono.** Presso il Parco delle Leggende, pratica fluida di yoga adatta a tutti, respirazione consapevole e rilassamento profondo, il tutto accompagnato dal magico suono dell'Handpan e di altri strumenti. Consigliamo abbigliamento comodo, tappetino yoga e coperta.. In caso di maltempo l'evento si svolgerà al Palaciclaminò. La pratica sarà guidata da Giulia Rigoni, insegnante di yoga RYS 500 ORE e da Umberto Morris Gallani, suonatore di Handpan, strumento a percussione in metallo dalle sonorità calde e raffinate. Prenotazione obbligatoria entro sabato 3 luglio. Ritrovo entro le ore 17.15. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# AGOSTO



**Lunedì 9 - Ore 9.30/13.00** – Ritrovo al PalaCiclamino – **ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: “A caccia di alberi monumentali” – Passeggiando tra i profumati pascoli e variopinti prati, andiamo alla ricerca degli **Alberi Monumentali**. Piante di una certa età, plasmate dal tempo e dalla storia, che hanno tante interessanti vicende da raccontare, proprio perché hanno attraversato intere epoche grazie alla loro longevità... **Storie** che la nostra guida vi insegnerà a leggere tra le rugosità della corteccia ed il fruscio del fogliame. Storie di uomini e di animali, che tra queste montagne continuano a vivere nonostante le mille difficoltà... *Come i monumenti degli uomini, l'albero monumentale è nel contempo archivio (botanico), testimonianza (di resilienza) e riserva (di biodiversità). Riconoscere gli alberi monumentali come beni naturali (architetture viventi) significa riconoscere “il patrimonio artistico naturale alla stregua del patrimonio artistico antropico”* (Caramalli, 2008). Basta solo fermarsi ad osservare (non solo con gli occhi!) per **meravigliarsi** della vita che popola le nostre montagne!. Assegniamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche, è adatto a tutti e si sviluppa tra strade sterrate, sentieri di montagna. Il dislivello in salita è inferiore ai 200 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante**. Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 10 - Ore 19.30/21.30** – Presso il PalaCiclamino – **BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO – Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia **INDIVIDUALE**. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 11 - Ore 10.45/11.45** – **NATURE YOGA**: pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminio. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 11 - Ore 16.00/17.00** – **GINNASTICA DOLCE PER ADULTI**: al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles.. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminio. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Venerdì 13 - Ore 10.15/11.15** – **GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminio. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# AGOSTO





---

**Lunedì 16 - Ore 9.30/13.00** - Ritrovo al PalaCiclamino - **ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: "Storie di uomini, leggende e antiche strade" - I boschi non sono tutti uguali ed alcuni celano molti segreti, storie ed antichi racconti. Dopo un percorso che permette di immergerci completamente in uno di queste foreste rientriamo all'abitato di Cesuna seguendo l'**Antica Strada del Costo** un patrimonio storico, che racconta il collegamento tra la montagna e la pianura lungo almeno dieci secoli. Assegniamo una difficoltà 3 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 150 m, non sono presenti tratti esposti.. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 17 - Ore 09.45/11.45** - **BAGNO DI FORESTA:** Camminare in Natura con la consapevolezza di farlo è un'esperienza di sollecitazione dei cinque sensi. Educheremo noi stessi all'ascolto dei suoni di un bosco, a respirarne i profumi, ad osservare la luce e le sfumature dei colori, creando una sensibilità che aiuta a stabilire un contatto autentico con le piante e con la terra. I nostri sensi saranno amplificati attraverso le esperienze proposte: Yoga dolce, meditazione camminata, pratiche di respirazione consapevole, bagno di suoni con campane tibetane, abbraccio degli alberi. Ci immergeremo nel bosco montano in un modo nuovo e profondo, per imparare a "vivere" nel migliore dei modi i doni che la Natura ci offre! La pratica è guidata da Giulia Rigoni, insegnante di yoga certificata RYS 500 ore. Portare coperta, acqua e indossare abbigliamento comodo e scarpe adatte a passeggiare nel bosco. Ritrovo presso "Casa Zeleghe" entro le 09.30. Prenotazione obbligatoria entro Lunedì 26. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 17 - Ore 19.30/21.30** - Presso il PalaCiclamino - **BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 18 - Ore 10.45/11.45** - **NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclamino. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 18 - Ore 16.00/17.00** - **GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclamino. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

---

# AGOSTO



**Venerdì 20 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Lunedì 23 - Ore 9.30/13.00 - Ritrovo al PalaCiclaminò - ESCURSIONE GUIDATA** con AsiagoGuide: "Tra i luoghi della Grande Guerra" - Dall'abitato di Cesuna, un caratteristico paesino di montagna, ci dirigiamo verso un **bosco di abeti** per immergerci nella natura e lasciarci pervadere dalle note balsamiche e dalla bellezza dei ciclamini in fiore. Ogni pietra, ogni albero, ogni anfratto porta i segni del Primo conflitto mondiale che scopriremo nel dettaglio calcando i sentieri di quei soldati che qui hanno combattuto. Passo dopo passo attraversiamo quelli che furono durante la Grande Guerra campi di battaglia del **Monte Lemerle**, come testimoniano le ancor oggi visibili feritoie, il **posto di comando inglese**, i cippi eretti nel dopoguerra e il giovane bosco ripiantato. La guida interpretando il paesaggio vi condurrà in un **viaggio nella Storia** per regalarvi un'esperienza in Natura ricca di emozioni!. Assegniamo una difficoltà 3 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata. Il dislivello in salita è inferiore ai 300 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante.** Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Martedì 24 - Ore 19.30/21.30 - Presso il PalaCiclaminò - BALLIAMO DI MARTEDÌ** con la scuola SALSASIAGO - Ci troviamo alle 19.30 per chi vuole muovere i primi passi nel mondo latino e poi, per chi sa già ballare, alle ore 20.30 si balla la salsa in coppia INDIVIDUALE. Non si effettuano lezioni in coppia. Indossare scarpe pulite (portare e mettere quelle da ballo). Prenotazione obbligatoria. Info ed iscrizioni al num. 338.8580380 (maestra Emanuela) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 25 - Ore 10.45/11.45 - NATURE YOGA:** pratica di yoga al Parco delle Leggende con Giulia Rigoni, insegnante certificata RYT 500 ORE. La pratica è adatta a tutti e prevede asana (posizioni yoga) respiro consapevole ed esperienze sensoriali. Il modo migliore per connettersi con la Natura !!! La lezione è adatta a tutti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Mercoledì 25 - Ore 16.00/17.00 - GINNASTICA DOLCE PER ADULTI:** al Parco delle Leggende riscopriamo il benessere attraverso il movimento sotto la guida dell'istruttrice Andrea Robles,. Vieni a provare !!! La lezione è adatta a tutti ed è garantita con un minimo di 4 partecipanti. Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00. Info, prenotazione e costi al 348.2792623 (Andrea) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# AGOSTO



**Venerdì 27 - Ore 10.15/11.15 - GINNASTICA DOLCE PER FAMIGLIE** al Parco delle Leggende con Martina Baù, laureata in scienze motorie. Lezione di ginnastica e risveglio muscolare adatta a tutte le età! Un buon modo per iniziare la giornata con il sorriso e con energia! Portare tappetino o coperta. In caso di maltempo la lezione si svolgerà al Palaciclaminò. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Info, prenotazione e costi al num. 333.9235908 (Giulia) o presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.



**Lunedì 30 - Ore 9.30/13.00 - Ritrovo al PalaCiclaminò - ESCURSIONE GUIDATA** con Asiago Guide: "L'intervento britannico nella Grande Guerra" - Non da tutti è conosciuto l'intervento inglese in Italia durante la Prima Guerra Mondiale, la **British Expeditionary Force** (B.E.F.) fu dislocata nel marzo del 1918 tra Asiago e Cesuna in appoggio alle divisioni italiane in trincea. L'impero britannico all'Epoca si estendeva su tutti i continenti e comprendeva un quinto della popolazione mondiale. Attraverso i segni tangibili lasciati dalla Guerra come le **trincee del Monte Zovetto ed i cimiteri oggi restaurati**, vi faremo conoscere le storie di questi soldati, catapultati in Altopiano, letteralmente dall'altra parte del mondo. Durante il percorso **tra boschi di abete e profumati pascoli**, la guida vi condurrà in un viaggio nella storia per regalarvi un'esperienza in Natura ricca di emozioni!. Assegniamo una difficoltà 2 su una scala da 1 (facilissimo) a 5 (impegnativo). Il percorso si sviluppa tra sentieri di montagna, strade sterrate e qualche breve tratto di strada asfaltata poco trafficata e una galleria. Il dislivello in salita è inferiore ai 250 m, non sono presenti tratti esposti. Prenotazione obbligatoria. **Obbligatoria dotazione personale di mascherina e gel disinfettante**. Info ed iscrizioni presso l'ufficio della ProLoco Cesuna.

# AGOSTO





Per info: ☎ 0424 67064 ✉ [info@cesuna.it](mailto:info@cesuna.it)

📘 ProLocoCesuna

L'ufficio è aperto tutti i giorni di luglio e agosto  
con i seguenti orari:  
mattina 10:00 - 12:00 pomeriggio 16:00 - 18:00

