



“Cogne E-state in natura”

**un programma di attività settimanale alla scoperta di natura, cultura, tradizioni e luoghi magici della Valle di Cogne!
Scopri il programma e le modalità di partecipazione**

ESTATE 2020

dal 6 luglio al 30 agosto 2020

COME ADERIRE

Per aderire è necessario iscriversi entro il giorno antecedente l'escursione presso l'ufficio del Consorzio Turistico situato in Piazza Chanoux (*).

Orari ufficio: Tutti i giorni 9.00 - 13.00 e 14.00 - 19.00

Cosa portare: abbigliamento comodo, zainetto con giacca anti-pioggia e scarponcini o scarpe da trekking.

Per tutte le attività occorre essere muniti dei propri DPI.

PREZZI A PERSONA

Secondo quanto indicato in corrispondenza delle singole attività

Il pagamento dovrà essere effettuato al momento dell'iscrizione. Il saldo versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia da parte dell'utente, mentre sarà integralmente restituito nel caso in cui sia l'organizzatore ad annullare l'attività.

PROMO SPECIALI

Per gli ospiti delle strutture ricettive “E-state in Natura Partner”:

Le attività saranno gratuite o con parziale integrazione.
Informati presso la tua struttura ricettiva!

Per i possessori della Card Amico di Cogne:

Le attività saranno a tariffa scontata.
Richiedi la Card alla tua struttura ricettiva!

* Le attività sono garantite al raggiungimento di un minimo di 4 partecipanti e sino ad esaurimento dei posti disponibili.

LUNEDÌ



Soin de Soi – Cura di Sé ▶

Una mattinata di ginnastica all'aria aperta per iniziare la giornata prendendosi cura di sé. Una fisioterapista guiderà nelle tecniche di respirazione, esercizio muscolare e rilassamento.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.30
- Difficoltà: facile
- Note: consigliato tappetino o telo
- **Prezzo: 10€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 8€



Forest Bathing ▶

Shinrin-yoku: un nuovo modo di vivere la natura. Immergersi nell'ombra delle conifere e scoprire il bosco attraverso i 5 sensi. Traducete poi le emozioni in 5 lingue per un'avventura poliglotta per tutta la famiglia.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 14.00
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 18€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 15€

MARTEDÌ



E-Bike experience ▶

La Perla Alpina di Cogne è un territorio tutto da scoprire! Regalarsi l'esperienza delle due ruote senza la fatica della pedalata per raggiungere, accompagnati, i meravigliosi villaggi in sella alla MTB elettrica.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.00 e 11.00
- Difficoltà: facile
- **Prezzo (accompagnamento incluso): 30€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 25€



Tramonto sui pedali ▶

Raggiungere a pedali la riva di un torrente e brindare in sella alla mountain bike in compagnia della natura e dei suoi abitanti.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 17.00
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 35€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 30€



Rocce da scoprire: scalare il verticale... e non solo

► + ►

(N.B.: possibilità di partecipare ad entrambe le mezze giornate, secondo la disponibilità di posti. Prezzo su richiesta. Pranzo a carico del partecipante)

Mattino: Primi passi da free climber o finezze per scalatori esperti, l'attività è incentrata ad allenare l'equilibrio tra corpo e mente.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.00
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo** (attrezzatura inclusa): **50€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 40€

Pomeriggio: una catasta di blocchi, di tutte le forme e colori, sarà esplorata attraverso grotte e brevi pareti di roccia con passaggi di tipo speleologico.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 14.00
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo** (attrezzatura inclusa): **50€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 40€



All'ombra dell'albero bicentenario

►

La storia di Cogne offre tanti spunti di storia vera, curiosità e leggende che si possono ascoltare all'ombra di un particolare testimone del passato... Aneddoti, stranezze e storie curiose di Cogne raccontate sotto l'albero bicentenario del dottor Grappein.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 15.00
- Difficoltà: facile
- **Prezzo:** **8€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 5€

LEGENDA



Attività per la famiglia



Tempo libero



Cultura



Sport e benessere



Tradizioni

► = mezza giornata

● = giornata intera

NB: min. 4 pers.

Le visite al sito minerario sono confermate al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.

GIOVEDÌ



La pedalata del minatore ▶

Un'escursione con la mountain bike elettrica vi porterà a Costa del Pino, dove il fascino della miniera incontra un panorama mozzafiato che spazia dal Monte Bianco al Gran Paradiso. All'arrivo, visita guidata al cantiere minerario.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.30
- Difficoltà: medio
- **Prezzo: 65€ - Bambini under 14: 60€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: 30€
Possessori Card Amico di Cogne: 60€**



Un viaggio dentro le Miniere di Cogne ▶

Visita guidata al cantiere minerario di Costa del Pino, dove, dopo una breve e panoramica passeggiata da Cogne, si viene avvolti da una magica atmosfera: i vecchi edifici, il panorama, gli utensili, le sale così come le hanno lasciate i minatori e lo sferragliare del treno, rendono la visita un'esperienza unica che riporta indietro nei secoli.

- Punto di ritrovo: Costa del Pino
- Inizio: h. 10.30
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo: 20€ - Bambini under 14: 15€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 18€**



Lillaz e le sue acque ▶

Una piacevole stradina sterrata permetterà di inoltrarsi nel vallone della Valeille, affascinante ed unico per il suo essere selvaggio. Le ardite guglie e gli scintillanti ghiacciai del gruppo del Gran Paradiso condurranno al cospetto delle celebri cascate di Lillaz per ammirarne l'ultimo salto.

- Punto di ritrovo: capolinea del bus di Lillaz
- Inizio: h. 15.00
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 18€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 15€**

VENERDÌ



La conca di Pila sulle 2 ruote ●

In sella ad una MTB elettrica in compagnia di un accompagnatore nella vicina località di Pila, per una giornata di avventura abbracciando le più alte vette della Valle d'Aosta.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.30
- Difficoltà: media
- Note: pranzo al sacco a carico dei partecipanti
- **Prezzo: 80€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: 50€
Possessori Card Amico di Cogne: 70€**



Sulla strada dei minatori •

Escursione guidata, lungo le pendici del monte Creya, per raggiungere il complesso minerario di Colonna, centro nevralgico della vita dei minatori sino alla seconda metà del secolo scorso. Lungo la discesa, sosta al secondo sito, Costa del Pino, dove un trenino vi porterà all'interno delle gallerie per un viaggio nella storia.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.00
- Difficoltà: impegnativo
- Note: pranzo al sacco a carico dei partecipanti
- **Prezzo: 40€ - Bambini under 14: 35€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: 20€

Possessori Card Amico di Cogne: 35€



Risveglio muscolare con il Nordic Walking ▶

Ritemprare il corpo e lo spirito grazie alla camminata nordica, benefica disciplina in grande espansione. Con l'aiuto di appositi bastoncini, un istruttore abilitato vi mostrerà come acquisire una camminata corretta, fluida e armonica.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.30
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 10€ (attrezzatura inclusa)**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito

Possessori Card Amico di Cogne: 8€



La radura delle leggende ▶

Un percorso di racconto tra bosco e radura intorno al castello di Tarambel e ai suoi antichi villaggi scomparsi, per scoprire i luoghi in cui sono state ambientate, in passato, alcune tra le tante antiche leggende della valle di Cogne, molte delle quali – come accade molte volte – hanno un fondo di verità.

- Punto di ritrovo: Cretaz (in prossimità del distributore di benzina)
- Inizio: h. 14.30
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 8€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito

Possessori Card Amico di Cogne: 5€



Fotografare la natura ▶

In compagnia di un fotografo professionista per cogliere le bellezze di un ambiente incontaminato, sovente archiviate dalla velocità del moderno ritmo quotidiano. Consigli per foto di qualità, anche con lo smartphone.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.30
- Difficoltà: facile
- Note: attrezzatura non inclusa
- **Prezzo: 20€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 15€



Gli angoli segreti della montagna ●

Conoscete ormai Cogne come le vostre tasche? Oppure siete nella località ai piedi del Gran Paradiso per la prima volta ma siete stanchi dei sentieri troppo affollati? Ogni settimana una guida escursionistica vi farà scoprire itinerari poco conosciuti per abbandonare i soliti percorsi.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.00
- Difficoltà: medio
- Note: pranzo al sacco a carico dei partecipanti
- **Prezzo: 20€**

PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito
Possessori Card Amico di Cogne: 15€

LEGENDA



Attività per la famiglia



Tempo libero



Cultura



Sport e benessere



Tradizioni

▶ = mezza giornata

● = giornata intera

NB: min. 4 pers.

Le visite al sito minerario sono confermate al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.



Consorzio Operatori Turistici Valle di Cogne
 Rue Bourgeois, 33 - 11012 COGNE (AO)
 TEL 0165-74835 FAX 0165-74050
 info@cogneturismo.it - www.cogneturismo.it