



# ATTIVITÀ INIZIATIVE

## GIOVEDÌ 2 LUGLIO

ore 14

### 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.

ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando,  
in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## LUNEDÌ 6 LUGLIO

ore 9.30

### 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.

ore 14

### 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.

ore 14

### 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.

## MARTEDÌ 7 LUGLIO

ore 9 e ore 11

### 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.

ore 14

### 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.



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 17



### Aperitivo 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando, in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## MERCOLEDÌ 8 LUGLIO

ore 9



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 14



### 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.

ore 14



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 15



### 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

## GIOVEDÌ 9 LUGLIO

ore 8.30



### La pedalata del minatore

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



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



**ore 10.30**

### **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.

**ore 15**

### **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.

**ore 17.30, Piazza E. Chanoux**

### **Il salotto della montagna**

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

**A cura della Società Guide Alpine di Cogne**

**ore 18, Sala Municipale**

### **Incontri filosofici**

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

**A cura di Peppino Orlando,**

**in collaborazione con la Biblioteca Comunale**

**VENERDÌ 10 LUGLIO**

**ore 8.30**

### **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.

**ore 14**

### **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.

**SABATO 11 LUGLIO**

**ore 8**

### **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.

**ore 9.30**

### **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. ore 10.30



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 14

### 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.

ore 14.30

### 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.

ore 16, Giardino Botanico Alpino Paradisia

### Ricercatori per un giorno

Ylenia Sartorelli, ricercatrice del Parco

Scopri come contribuire in prima persona alle attività di monitoraggio sulla biodiversità insieme a un ricercatore. Azione legata al progetto europeo PROBIODIV.

A cura dell'ente PNGP

Su prenotazione – Maggiori info: 0165.74147

DOMENICA 12 LUGLIO

ore 8

### 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.

ore 8.30

### 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.

ore 14

### 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.

LUNEDÌ 13 LUGLIO

ore 9.30

### 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.



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



Ore 14



### 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.

ore 14



### 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.

## MARTEDÌ 14 LUGLIO

ore 9 e ore 11



### 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.

ore 14



### 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.

ore 17



### Aperitivo 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando,

in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## MERCOLEDÌ 15 LUGLIO

ore 9



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 14



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



**ore 14**

### **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.

**ore 15**

### **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.

**ore 17.30, Piazza E. Chanoux**

### **Il salotto della montagna**

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

**A cura della Società Guide Alpine di Cogne**

## **GIOVEDÌ 16 LUGLIO**

**ore 8.30**

### **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.

**ore 10.30**

### **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.

**Ore 15**

### **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.

**ore 15.30, Piazza E. Chanoux**

### **Parlar Cantando**

Fiabe, Filastrocche e racconti da leggere, ascoltare, illustrare e cantare! Laboratorio per adulti e bambini (dai 3 anni) a cura dell'insegnante e scrittrice Andreina Mexea, in collaborazione con il Consorzio Turistico.

**Partecipazione gratuita**

**ore 17.30, Piazza E. Chanoux**

### **Il salotto della montagna**

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

**A cura della Società Guide Alpine di Cogne**



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

“Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa” con presentazione di autori e di testi.

**A cura di Peppino Orlando,**  
in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## VENERDÌ 17 LUGLIO

ore 8.30

### 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.

ore 14

### 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.

## SABATO 18 LUGLIO

ore 8

### 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.

ore 9.30

### 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.

ore 14

### 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.

ore 14.30

### 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.

ore 16, Giardino Botanico Alpino Paradisia

### Io, sentinella della biodiversità

**Silvia Ghidotti, ricercatrice del Parco**

Pomeriggio dedicato alle specie alloctone: come possiamo arginare la diffusione di un insetto particolarmente dannoso per i fiori del nostro balcone, la Farfalla dei gerani (*Cacyreus marshalli*)?

**A cura dell'ente PNGP**

**Su prenotazione – Maggiori info: 0165.74147**



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



## DOMENICA 19 LUGLIO

ore 8

### 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.

ore 8.30

### 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.

ore 14

### 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.

## LUNEDÌ 20 LUGLIO

ore 9.30

### 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.

ore 14

### 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.

ore 14

### 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.

## MARTEDÌ 21 LUGLIO

ore 9 e ore 11

### 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.

ore 14

### 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.



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835





ore 17



### Aperitivo 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando,  
in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## MERCOLEDÌ 22 LUGLIO

ore 9



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 14



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 14



### 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.

ore 15



### 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

## GIOVEDÌ 23 LUGLIO

ore 8.30



### La pedalata del minatore

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



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



**ore 10.30**

### **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.

**ore 15**

### **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.

**ore 15.30, Piazza E. Chanoux**

### **Parlar Cantando**

Fiabe, Filastrocche e racconti da leggere, ascoltare, illustrare e cantare! Laboratorio per adulti e bambini (dai 3 anni) a cura dell'insegnante e scrittrice Andreina Mexea, in collaborazione con il Consorzio Turistico.

**Partecipazione gratuita**

**ore 17.30, Piazza E. Chanoux**

### **Il salotto della montagna**

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

**A cura della Società Guide Alpine di Cogne**

**Ore 18, Sala Municipale**

### **Incontri filosofici**

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

**A cura di Peppino Orlando,**

**in collaborazione con la Biblioteca Comunale**

## **VENERDÌ 24 LUGLIO**

**ore 8.30**

### **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.

**ore 14**

### **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.

## **SABATO 25 LUGLIO**

**ore 8**

### **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.



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 9.30

### 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.

ore 14

### 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.

ore 14.30

### 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. Domenica 12 luglio

DOMENICA 26 LUGLIO

ore 8

### 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.

ore 8.30

### 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.

ore 14

### 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.

LUNEDÌ 27 LUGLIO

ore 9.30

### 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.



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



Ore 14



### 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.

ore 14



### 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.

## MARTEDÌ 28 LUGLIO

ore 9 e ore 11



### 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.

ore 14



### 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.

ore 17



### Aperitivo 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

"Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa" con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando,

in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## MERCOLEDÌ 29 LUGLIO

ore 9



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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

ore 14



### Rocce da scoprire:

### scalare il verticale...e non solo

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



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 14

### 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.

ore 15

### 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.

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne

## GIOVEDÌ 30 LUGLIO

ore 8.30

### 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.

ore 10.30

### 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.

Ore 15

### 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.

ore 15.30, Piazza E. Chanoux

### Parlar Cantando

Fiabe, Filastrocche e racconti da leggere, ascoltare, illustrare e cantare! Laboratorio per adulti e bambini (dai 3 anni) a cura dell'insegnante e scrittrice Andreina Mexea, in collaborazione con il Consorzio Turistico.

Partecipazione gratuita

ore 17.30, Piazza E. Chanoux

### Il salotto della montagna

Hai delle domande per le Guide Alpine? Vieni a trovarle nello spazio a loro dedicato.

A cura della Società Guide Alpine di Cogne



Attività su prenotazione

Info: Consorzio Turistico Cogne | 0165.74835



ore 18, Sala Municipale

### Incontri filosofici

“Sfida del pensiero moderno con la teologia cristiana e viceversa” con presentazione di autori e di testi.

A cura di Peppino Orlando,  
in collaborazione con la Biblioteca Comunale

## VENERDÌ 31 LUGLIO

ore 8.30



### 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.

ore 14



### 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.