Sport nella natura e shopping a Livigno

In questi giorni bollenti, il richiamo di **Livigno** diventa irresistibile. Natura selvaggia, shopping e innumerevoli possibilità di escursioni sia per gli sportivi veri che per i "divanisti" che si scoprono sportivi solo qualche settimana all'anno, in estate.

Una ciclopedonale di 17 km, sentieri in quota che raggiungono malghe isolate dove gustare un piatto di sciatt (**Malga Federia**) e bike park adrenalinici con percorsi downhill e freeride dai diversi gradi di difficoltà (a iniziare dal **Bikepark Mottolino**). Per gli amanti della bici, Livigno è un paradiso. Le due ruote, anche a pedalata assistita, doni il mezzo ideale per scoprire i percorsi mappati con gps che si snodano nell'A**lta Rezia**. Non mancano eventi internazionali (come la **Nationalpark Bike Marathon**), bike camp e itinerari gaudenti (**Beer Bike Tour** del Birrificio Livigno). Non solo. Ai biker sono stati dedicati anche hotel con servizi su misura come l'**Hotel Concordia** che, in pieno centro, permette al rientro dalle escursioni di godere della dolce vita del Piccolo Tibet, concedendosi uno spritz nelle vie dello shopping con oltre duecento negozi taxi free prima di rigenerarsi nella spa della struttura.

Per chi non ama le due ruote non mancano le alternative a iniziare dalle lunghe e oziose passeggiata nei boschi affacciati su Livigno come il **Sentiero dell'Arte** (Wood'n'Art), una galleria d'arte a cielo aperto costellato da sculture in legno realizzate da artisti internazionali nel corso degli anni, o il **Larix Park** dove tra gli arbusti secolari, prendono vita nove percorsi avventura di diversi livelli: carrucole, liane, passerelle, anelli oscillanti e ponti nepalesi per "volare" da un albero all'altro, divertendosi in piena sicurezza.

Spazio infine allo yoga. Dal 24 al 29 luglio al **Montivas Lodge** di Livigno è in agenda **Integral Yoga** (in metodo per sviluppare ogni aspetto dell'individuo: fisico, spirituale ed emotivo) con il maestro **Swami Asokananda**, presidente dell'Integral Yoga Institute di New York e **Paola Parvati Faini**, fondatrice del centro Integral Yoga Shanti di Milano. Le giornate saranno scandite da appuntamenti e proposte per la pratica dello yoga, ma anche di trekking e di relax alla spa dell'Hotel La Salin.