



# ALLA SCOPERTA DEL LECH SANT

MY-MAGICPLACES.COM VOL.3





1

## MY MAGIC PLACES

“Ci sono luoghi, dove puoi sentirti parte della natura, dove tutti i pensieri che ci sembravano grandi, si alleggeriscono e diventano piccoli come nuvole passeggiare. Ci sono luoghi come portali magici tra il nostro mondo interno e quello esterno, dove ritrovare l'accesso agli elementi terra, acqua, fuoco, aria, suono, luce, e coscienza. Benvenuti alla scoperta del Lech Sant in Val Gardena, benvenuti in My-MagicPlaces!”





La Malga del Formaggio al Lech Sant - Seceda Val Gardena

## LECH SANT - SECEDA

Tra leggende misteriose, formaggi freschi e un panorama mozzafiato, il Lago Santo o come chiamato in ladino “*Lech Sant*” e la Malga del Formaggio sono, senza dubbio, dei luoghi magici per grandi e bambini. Un percorso ideale per trascorrere una giornata a stretto contatto con la natura, nello scenario incantevole della Val Gardena.



# IL SENTIERO DEGLI SCOIATTOLI

Per raggiungere il Lech Sant è possibile scegliere punti di partenza differenti. Partendo da Santa Cristina Val Gardena, si può optare per un percorso facile, utilizzando l'impianto di risalita del Col Raiser, per poi proseguire in quota in un sentiero che taglia trasversalmente il versante.

Oppure passando da Presdinaz, frazione di Santa Cristina, è possibile lasciare l'auto nell'area di parcheggio Praplan per poi proseguire a piedi. In questo caso si percorrerà il "Sentiero degli Scoiattoli", il cui nome in ladino è "*Troi dla Schirlates*". Un bel tracciato nel bosco di conifere dove con un pò di fortuna, tra abeti, pini e larici, sarà possibile incontrare indaffarati scoiattoli intenti a rosicchiare le pigne.







# LA LEGGENDA DEL LECH SANT

Una chiesetta nel fondo del lago...

Il sentiero si snoda in un bel bosco e alterna tratti piani a salite un pò più faticose, per poi piegare su una comoda mulattiera, nell'ampia vallata che porta al Lech Sant.

*Una leggenda narra che in passato, al posto del lago, ci fosse una chiesetta che, dopo essere stata profanata da alcuni pastori, è sprofondata in una voragine che si è poi riempita d'acqua, formando il Lech Sant. Si dice che la chiesetta sia ancora lì, sul fondo del lago e che a volte, nella notte, si vedano delle luci attraverso le sue acque.*





La posizione del piccione su una gamba (variante) EKA PADA KAPOTASANA

## IL PICCIONE - EKA PADA KAPOTASANA

Nel prato fiorito che incornicia il Lech Sant, è possibile rilassarsi, meditare, praticare Yoga bilanciando l'elemento ACQUA, corrisponde al secondo Chakra e associato al colore arancione. L'equilibrio di questo elemento dona sensibilità, passione, fascino, movimenti aggraziati e un senso di pienezza nella vita.



3

## MALGA LECH SANT

Una baita davvero tradizionale! Mucche, caprette, pecore e molti altri animali pascolano liberi. Con il loro latte vengono prodotti ottimi formaggi e latticini che possono essere gustati alla Malga. L'atmosfera è incredibilmente rilassante e riporta alle radici.







Pecore alla Malga del Formaggio

## IMMERSI NELLA NATURA

Con un pò di fortuna è possibile vedere gli agnellini e i vitellini appena nati, mentre alcune pecore belano in modo molto buffo... sembra che parlino!





# I SUONI DELLE DOLOMITI

I corni di montagna

Mentre si gusta un delizioso pranzetto, con formaggi fatti in casa e “Crafuncins”, le mezzelune di spinaci tipiche della Val Gardena, si viene allietati dall'incredibile melodia dei corni di montagna. E' un suono arcaico... profondo con delle vibrazioni così positive che portano una sensazione di immediato benessere.





Il Paesaggio è bellissimo e subito dopo pranzo ci si può recare, nel prato alle spalle della Malga, per fare un pò di Acro Yoga con i bambini.

Nel silenzio della vallata sentirete risuonare le risate divertite dei piccoli!

Si possono scegliere posizioni semplici e molto divertenti come la “Front Bird Pose” o la “Straddle Bat Pose”.

**FILMATO 3.1** Tutorial [My-MagicPlaces.com](http://My-MagicPlaces.com)



Come entrare in “Straddle Bat Pose”. Acro Yoga con bambini





Chiudendo gli occhi si può immaginare di essere alberi forti e vigorosi che crescono in cima alla montagna, circondati dalle Incredibili Dolomiti.

Quando si pratica Yoga non è importante la forma estetica ma è fondamentale ascoltare il proprio corpo e "sentirsi" a proprio agio in una posizione.







Tutto attorno un anfiteatro di montagne meravigliose: il Seceda, il Fermeda, il Parco Naturale Puez-Odle, il Gruppo del Sella, il Sassolungo, il Sasso Piatto e il Monte Pic.

Fiori ovunque creano un tappeto dai mille colori.

Volendo si potrebbe proseguire fino al Monte Pic e godere di un panorama a 360°, per poi scendere a valle passando da Seurasas ma è già pomeriggio... sarà per un'altra volta!

Carichi di energia e con gli occhi colmi di bellezza si ritorna a casa.



Il Lech Sant è sicuramente un luogo magico. Parola di My-MagicPlaces!



# MY-MAGICPLACES.COM

Vol. 3 Alla scoperta del Lech Sant

Colleziona tutti i volumi su <https://my-magicplaces.com/tips/>



© My-MagicPlaces.com - Luglio 2018

Segui My-MagicPlaces.com:

Blog: <https://my-magicplaces.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/MyMagicPlaces0/>

Instagram: [https://www.instagram.com/my\\_magicplaces/](https://www.instagram.com/my_magicplaces/)