



EXPERIENCE

GREEN TABLE – DEGUSTAZIONE PRODOTTI DEL CASTELLO

Incastonata come una gemma preziosa tra lago e montagne che regalano una vista mozzafiato sul Lago Ceresio e sulle vette circostanti, la Tenuta Castello di Morcote si trova in un luogo incantato. I vigneti terrazzati completamente esposti a Sud, fanno da anfiteatro naturale ad ulivi e frutteti. Un ambiente caratterizzato da una grande biodiversità convertito alle pratiche agricole biologiche e biodinamiche. Qui la Natura viene accudita con passione e benevolenza da oltre 50 anni dalla Famiglia Gianini ed offre in cambio vini preziosi ed autentici, olio, miele e formaggio. Vi accompagniamo alla scoperta di un luogo unico ricco di storia e di sapori.

Tenuta Castello di Morcote, Vico Morcote / a partire da CHF 55.- p.p.

GREEN TABLE – VIGNETI SOTTO LE STELLE AL CASTELLO

Una cena in formula picnic tra i vigneti, un'esperienza unica in mezzo alla natura in una magica tenuta vitivinicola. Un momento per staccare dalla frenesia della quotidianità, per scoprire il territorio attraverso il contatto diretto con i produttori locali, la materia prima certificata e prevalentemente biologica. Buon vino, buon cibo, buona compagnia, la musica di sottofondo per raccontarsi e per ballare allacciati stretti, le luci soffuse per poter guardare le stelle. Location esclusive e relax in un ambiente conviviale e informale che regala ricordi indelebili.

Tenuta Castello di Morcote, Vico Morcote / a partire da CHF 65.- p.p. (1 calice di vino incl.)

GREEN TABLE – CALICI SOTTO LE STELLE AL CASTELLO

Una cena esclusiva a 3 portate per scoprire luoghi e persone unici. Un tavolo apparecchiato con charme, un'atmosfera intima ed affascinante, alle pendici di un antico castello del XV secolo ed immersi tra i filari di vigna scrupolosamente in gestione biologica certificata. Vini preziosi ed autentici, che sono l'espressione della terra coltivata con passione da cui provengono.

Tenuta Castello di Morcote, Vico Morcote / a partire da CHF 95.- p.p. (1 calice di vino incl.)

GREEN TABLE – PICNIC IN VIGNA

Un picnic tra i vigneti, un'esperienza unica immersi tra i filari, un momento per staccare dalla frenesia della quotidianità. Avrete modo di scoprire il territorio gustando i prodotti delle nostre aziende agricole locali, la cui materia prima è certificata e prevalentemente biologica. Location esclusive e relax in un ambiente unico, a stretto contatto con la Natura che regala ricordi indelebili.

Vigneti Vinattieri e Az. Agricola Bianchi / a partire da CHF 65.- p.p. (1 calice di vino incl.)

GREEN TABLE – CITY ART “a pranzo / a cena con...”

Ci incontreremo in un luogo unico, all'interno di un palazzo storico adiacente Villa Saroli, dove si respira storia e arte. Vi introdurremo il tema ed il percorso dell'esperienza che avrete modo di vivere e vi presenteremo l'artista con il/la quale avremo modo di condividere un piacevolissimo convivio, in un intimo e suggestivo giardino, gustando i deliziosi prodotti biologici del territorio ed addentrandoci nell'arte, nelle sue forme, espressioni ed in tutto quello che può trasmettere...

Kromya Art Gallery, Lugano / a partire da CHF 65.- p.p. (include acqua ed 1 calice di vino)



EXPERIENCE

GREEN WELLNESS – PERCORSO WELLNESS AL MONTE SAN SALVATORE

"... nella natura vado per disperdere i miei pensieri e trovare la mia anima"

La Natura è ricca di luoghi incredibili che ci regalano panorami meravigliosi e sono fonte di grande benessere ed energia. Percorreremo insieme, alternando una rigenerante passeggiata ad esercizi di respirazione e Pilates, un sentiero che dalla vetta del Monte San Salvatore ci porterà al Parco San Grato attraversando incredibili scenari: montagne, lago, boschi... La nostra escursione terminerà con un delizioso pic-nic "Wellness" in un ambiente con caratteristiche naturali uniche, che danno la sensazione di entrare in un mondo incantato. Rientro in autopostale o possibilità di rientro libero.

Partenza dalla base della funicolare del San Salvatore, Paradiso / Durata: 6h / Lingue IT-EN-FR

CHF 85.- p.p. (da 4 persone o su richiesta): istruttore certificato, picnic Wellness, bibite analcoliche, funicolare

GREEN WELLNESS – PILATES AL PARCO

Una lezione di Pilates della durata di 50 minuti, una pausa ricca di benessere, immersi nel verde. La natura amplifica gli effetti benefici dell'esercizio fisico, migliora la composizione corporea e stimola il buonumore. Nei mesi più freschi, l'aria frizzante tonifica ed aiuta a bruciare più grassi e calorie. In uno splendido scenario a due passi dal centro cittadino di Lugano, con una splendida vista sul Lago Ceresio.

Parco Guidino, Paradiso o Parco Tassino o Parco Ciani, Lugano / Durata: 50min / Lingue IT-EN

CHF 20.- p.p. (da 4 persone o su richiesta) / possibilità di lezioni individuali in luogo a scelta nella Regione del Luganese

GREEN WELLNESS – BALANCE FLOW AL PARCO

Un metodo che sviluppa benessere ed armonia tra corpo e mente modellando il fisico in modo dolce e naturale. Una combinazione di esercizi di pilates, yoga, stretching, ginnastica posturale e funzionale. La natura amplifica gli effetti benefici dell'esercizio fisico, migliora la composizione corporea e stimola il buonumore. Nei mesi più freschi, l'aria frizzante tonifica ed aiuta a bruciare più grassi e calorie. In uno splendido scenario a due passi dal centro cittadino di Lugano, con una splendida vista sul Lago Ceresio.

Parco Guidino, Paradiso o Parco Tassino, Lugano o Parco Ciani, Lugano / Durata: 50min / Lingue IT-EN

CHF 20.- p.p. (da 4 persone o su richiesta) / possibilità di lezioni individuali in luogo a scelta nella Regione del Luganese

GREEN WELLNESS – THE ENERGY BOOST

Un allenamento funzionale, durante il quale i principi fondamentali sono lo sviluppo della resistenza ed il benessere totale. Riscoprire il piacere delle ore trascorse all'aria aperta, all'ombra di alberi maestosi che ci regalano ossigeno e ci permettono di bruciare più calorie, rendendo l'organismo reattivo, tonico e asciutto... un vero e proprio sorso d'energia!

Parco Guidino, Paradiso o Parco Tassino o Parco Ciani, Lugano / Durata: 50min / Lingue IT-EN

CHF 20.- p.p. (da 4 persone o su richiesta) / possibilità di lezioni individuali in luogo a scelta nella Regione del Luganese



EXPERIENCE

GREEN WELLNESS – RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La Natura amplifica gli effetti benefici dei trattamenti Wellness. Per questo motivo vi offriamo la possibilità di regalarvi o regalare una seduta di riflessologia plantare immersi nel verde. I piedi sono una parte delicata e preziosa, che viene sottoposta ad inevitabile sovraccarico quotidiano. Questo particolare tipo di massaggio, permette di prendersene cura ed aiuta a ristabilire un profondo benessere generale.

*Parco Guidino, Paradiso o Parco Tassino, Lugano o Parco Ciani, Lugano / Durata: 50min / Lingue IT-EN
CHF 100.- p.p. (su appuntamento) / possibilità di scegliere un luogo alternativo nella Regione del Luganese*

GREEN WELLNESS – AGOPUNTURA

La Natura amplifica gli effetti benefici dei trattamenti Wellness. Per questo motivo vi offriamo la possibilità di effettuare una seduta di agopuntura riequilibrante o anti-aging immersi nel verde. Utile per prevenire e curare numerose patologie, deriva da quel complesso e prezioso sistema che è la Medicina Tradizionale Cinese, rappresentandone senz'altro la pratica più nota.

*Parco Guidino, Paradiso o Parco Tassino, Lugano o Parco Ciani, Lugano / Durata: 50min / Lingue IT-EN
Da CHF 130.- p.p. (su appuntamento) / possibilità di scegliere un luogo alternativo nella Regione del Luganese*

GREEN TRAILS – CHAT & HIKE

Alla base dell'imparare una lingua o perfezionarne le proprie conoscenze c'è la curiosità e la voglia di scoprire cose nuove. Durante le nostre escursioni "Chat & Hike" non vi porteremo solo alla scoperta del nostro meraviglioso territorio, ma vi daremo la possibilità di imparare o perfezionare una lingua straniera accompagnati dalle nostre Green Guides.

Lingue: IT-FR-EN-ES

Percorsi e durata personalizzabili / Da CHF 60.- p.p. (max. 4-6 partecipanti)

GREEN TRAILS – CITY ART

Ci incontreremo per una colazione, in un luogo unico, all'interno di un palazzo storico adiacente Villa Saroli, dove si respira storia e arte. Davanti ad una tazza di buon caffè o tè, vi introdurremo il tema ed il percorso dell'esperienza che avrete modo di vivere. Si avrà modo di visitare (non solo a Lugano centro, ma anche nei Comuni limitrofi) le mostre in spazi pubblici, Musei, Fondazioni e OFF-Space, in spazi privati, ma soprattutto...all'aperto! Ci si addenterà nell'arte, nelle sue forme, espressioni ed in tutto quello che può trasmettere...

*Kromya Art Gallery, Lugano / Durata: 3h / Lingue: IT-EN (parliamo anche FR e DE)
CHF 45.- (da 4 persone o su richiesta): Green Guide e colazione incl.*



EXPERIENCE

GREEN TRAILS – GREEN DIGITAL ART LUGANO

Scoprire le storiche vie di un centro cittadino in trasformazione, accompagnati da chi città la vive quotidianamente. Una Lugano insolita, pulsante di energia, installazioni dall'anima Green e arte urbana. Un percorso attraverso tradizione e innovazione che vi condurrà all'interno di un palazzo storico, dove sarete catapultati in un affascinante mondo che lega natura, digitale e arte in tutte le sue forme. Un progetto che nasce dalla stretta collaborazione con Kromya Art Gallery.

*Kromya Art Gallery / Durata: 2h / Lingue: IT-EN (parliamo anche FR e DE)
CHF 35.- p.p. (da 4 persone o su richiesta): Green Guide e snack incl.*

GREEN TRAILS – ARTinBOSCO

Un vero e proprio museo all'aria aperta, opere d'arte realizzate da artisti svizzeri ed internazionali appoggiate al suolo o sospese in aria e create esclusivamente con materiali naturali che appaiono lungo il sentiero di S.Clemente in Capriasca tra il fischiottio degli uccellini, il profumo di legna e la rigogliosa vegetazione che avvolge l'anima, sembra di stare in un bosco fatato. Riparati da maestosi faggi e castagni questa escursione regala a grandi e piccini la sorpresa di entusiasinarsi ancora e vivere un'esperienza sempre nuova ed in continua evoluzione.

*Vaglio / Durata: 2h / Lingue IT-EN
CHF 35.- p.p. (da 4 persone o su richiesta): Green Guide e snack incl.*

GREEN TRAILS – PICNIC AL MONTE ROVERACCIO

Nello splendido scenario della piccola catena Dolomitica dei Denti della Vecchia, partiamo dalla Chiesa di San Giovanni Battista nel nucleo di Sonvico. Lungo il tragitto avremo modo di immergerci ed ammirare varie tipologie di boschi: dalla selva castanile alla faggeta, costeggeremo anche meravigliose distese di betulle per poi proseguire verso incredibili punti panoramici e luoghi storici. Faremo sosta per un picnic che ci permetterà di degustare alcuni prodotti biologici del territorio, in una zona che offre una vista incredibile sulla Regione.

*Sonvico / Durata: 4h / Lingue: IT-EN (parliamo anche FR e DE)
CHF 45.- p.p. (da 4 persone o su richiesta): Green Guide e picnic incl. (bevande escl. o su richiesta)*

GREEN TRAILS – MONTE LEMA "IL SENTIERO DEI MIRTILLI"

Saliremo in cima al Monte Lema con la funivia partendo da Miglieglia, da dove inizierà un bellissimo sentiero panoramico a 360 gradi. Una catena montuosa incastonata tra i laghi di Lugano e Maggiore e le valli del Luganese che ci regalerà scorci mozzafiato. Lungo la cresta del monte, nel periodo estivo, folte distese di piante selvatiche di mirtilli ci permetteranno di fare brevi soste per godere di qualche assaggio e raccogliere un po' di questi piccoli "tesori" della montagna 100% BIOLOGICI. Faremo ritorno al Ristorante Ostello Vetta, dove avremo modo di seguire un breve corso di cucina per imparare a preparare una gustosa ricetta con questi deliziosi piccoli frutti. Possibilità di rientro a piedi o in funivia. Possibilità di pranzare in vetta, picnic su richiesta.

*Funivia del Monte Lema, Miglieglia / Durata: 7h / Lingue IT-EN
CHF 85.- p.p. (da 4 persone o su richiesta): Green Guide, funicolare, corso di cucina incl.*



EXPERIENCE

GREEN TRAILS – E-MTB TOUR / MTE BAR E ALPE ROMPIAGO

Alla scoperta della regione della Val Capriasca in sella ad una bici!

Le biciclette elettriche permetteranno anche a chi non è un professionista, di raggiungere luoghi e vette incredibili divertendosi e soprattutto in tutta sicurezza. Inizieremo con caffè e brioche per tutti, consegna E-MTB, breve briefing introduttivo, caricheremo le bici sul rimorchio e ci dirigeremo alla volta di Tesserete, il nostro punto di partenza. Pedaleremo in uno scenario ricco di prati verdeggianti, mucche olandesi e panorami mozzafiato fino a raggiungere l'Alpe Rompiago. "Un'ottima idea per passare il tempo libero a contatto con la natura", così scrivono i proprietari dell'agriturismo, Maurizio e Sylvia, sul loro volantino e noi siamo qui per scoprirlo. Dopo una piccola degustazione delle prelibatezze dell'agriturismo e l'acquisto in loco di alcuni prodotti per il nostro pranzo, sosteneremo per un picnic nel prato sottostante la capanna del Monte Bar (possibilità di servizio ristorante) che, dalla sua cima, vi regalerà una vista delle più spettacolari sulla regione del Luganese.

Difficoltà: media, il percorso si svolge in parte su strada asfaltata ed in parte su sentiero sterrato

Equipaggiamento: abbigliamento sportivo, pantaloncino imbottito da bici, k-way, protezione solare,

Lingue: IT-EN-ES

Ritrovo GODSPEED, Pambio Noranco

Durata: dalle ore 9.30 alle 17.00 c.a.

CHF 120.- p.p. (da 4 persone o su richiesta) / include: colazione, E-Bike, trasporto fino a Tesserete A/R, Green Guide e picnic. **Costo con E-MTB bike propria: chf 85.-**

GREEN TRAILS - "LUGANO BIKE 66 " E-MTB OFFLINE TOUR

Brè - Alpe Bolla - Capanna Pairolo - Bocchetta San Bernardo - San Lucio - Monte Bar - Alpe Rompiago - Tesserete - Origgio - Agno - Gentilino

Un'escursione di 3 giorni e 2 notti per immergerci totalmente nella Natura e percorrere uno degli itinerari più affascinanti di tutto il Ticino. Permetterà agli appassionati di mountain bike di vivere un'entusiasmante avventura ricca di panorami mozzafiato, di scoprire il buon cibo e l'ospitalità offerta dalle capanne della Regione. Il tour si svolge in "OFFLINE", non sarà possibile utilizzare il proprio telefono cellulare durante tutto il tour. La guida avrà un telefono (di cui forniremo il numero) che potrete comunicare a terzi per eventuali chiamate d'emergenza. Avrete così modo di vivere un'esperienza DETOX e godere appieno di quanto di più meraviglioso la Natura possa offrirvi.

Difficoltà: impegnativo

Equipaggiamento: abbigliamento tecnico sportivo

Lingue: IT-EN-ES

Ritrovo GODSPEED, Pambio Noranco

Durata: 27-28-29 giugno (altre date su richiesta)

Il costo verrà definito non appena avremo tutte le informazioni dalle Capanne, attualmente chiuse a causa dell'emergenza COVID-19



EXPERIENCE

GREEN KIDS – GREEN CAMP

Camp diurni dedicati ai bambini a partire dai 3 anni, in collaborazione con Popcorn English. Guidiamo i nostri piccoli ospiti a diventare più consapevoli dell'impatto delle nostre azioni sull'ambiente che ci circonda ispirandoli e sensibilizzandoli verso un'attitudine multilingue e multiculturale.

OBIETTIVI

- Sensibilizzare i bambini al rispetto reciproco, delle persone e dell'ambiente
- Approfondire la conoscenza dei cicli della natura
- Sviluppare le proprie qualità creative, la comunicazione ed il senso di collaborazione
- Aumentare la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità

Vengono indirizzati verso uno stile di vita sostenibile e stimolati a rappresentare un modello di cambiamento. Vivranno avventure entusiasmanti in mezzo alla natura: potranno praticare sport all'aria aperta e vivere esperienze che faranno scoprire loro il territorio, fare giardinaggio, partecipare a laboratori creativi ed attività didattiche Green.

Lingue: i Green Camp sono bilingue IT-EN, ma parliamo anche FR e DE

Roccolo di Castell - Collina d'Oro / dalle 8.30 alle 17.00 / da CHF 65.- a bambino / al giorno

Servizio babysitter disponibile: CHF 30 / h

GREEN EXPERIENCES PERSONALIZZABILI

Avete un'idea che desiderate realizzare? Per festeggiare, per sorprendere chi si ama, per scoprire la nostra meravigliosa Regione o arricchire il vostro stile di vita con esperienze che contribuiscono a costruire e mantenere un Mondo Green eco-sostenibile ed eco-solidale?

Offriamo visite guidate, escursioni, corsi di cucina ed esperienze gastronomiche in luoghi insoliti, attività per bambini e molto altro ancora.

Contattateci!
info@befreegogreen.com