



SOCIAL MEDIA DETOX – SUMMER 2025

GRUMES, VAL DI CEMBRA (TN). 8-10 agosto 2025

versione v1

Venerdì 8 agosto

- 16:30 – 18:00** Check-in all'Ostello L'OST
- 18:00 – 18:30** Briefing iniziale
- 18:30 – 19:30** Ice-breaking games
- 19:30 – 20:30** Cena all'Ostello L'OST
- 21:30 – 00:00**
 - Nerd night! Serata giochi da tavola
 - Karaoke Disco Dance Party “Ti sblocco un ricordo”

Sabato 9 agosto

- 08:30 – 09:15** Colazione all'Ostello L'OST
- 09:30 – 12:00** Trek in Val di Cembra
- 12:00 – 12:45** Laboratorio con psicologo - parte 1
- 12:45 – 14:00** Pranzo tipico trentino in malga
- 14:00 – 15:00** Laboratorio con psicologo - parte 2
- 15:00 – 16:30** Corso di yoga detox
- 16:30 – 17:30** Rientro all'Ostello L'OST
- 19:30 – 20:30** Cena all'Ostello L'OST
- 21:30 – 00:00**
 - Nerd night! Serata giochi da tavola
 - RadunoRock Festival 2025

Domenica 10 agosto

- 08:30 – 09:15** Colazione all'Ostello L'OST
- 09:30 – 10:15** Check-out e trasferimento a Cavalese
- 10:15 – 12:45** Gara di Geocaching al Parco della Pieve
- 12:45 – 14:00** Pranzo al sacco e pausa pranzo a Cavalese
- 14:30 – 16:00** Giochi tradizionali di una volta
- 16:00 – 17:00** Discussione finale guidata
- 17:00** Conclusione Camp