**Nabierz nowej energii w Trentino – krainie lasów i łąk**

**ZREGENERUJ SIĘ NA ŁONIE NATURY**

**Spacery, joga na świeżym powietrzu, chodzenie boso, brodzenie w strumieniach, leśne kąpiele i tulenie drzew… Natura to nasz najlepszy trener personalny – poprawia kondycję oraz zapewnia relaks, dobre samopoczucie i wewnętrzną równowagę.**

Trentino (Trydent), region pełen alpejskich jezior i lasów, to idealne miejsce dla osób poszukujących otwartej przestrzeni, w której można oddychać pełną piersią i krystalicznie czystym powietrzem. Region oferuje wiele form detoksykacji i regenerowania sił na świeżym powietrzu, w ścisłym kontakcie z magiczną siłą przyrody. Taka odnowa biologiczna, bez wątpienia, najlepsze efekty przynosi latem. Oprócz zwykłych spacerów, służą temu specjalne ścieżki „natural wellness”. Na początek trzeba wyłączyć smartfony i w ciągu kilku dni przestawić się na naturalny rytm dobowy, związany z cyklem dnia i nocy. Potem wystarczy spędzać dużo czasu w lesie, pełną piersią wdychać jego zapach i z zamkniętymi oczami, w ciszy i spokoju delektować się leśną atmosferą.

**„Natural wellness” w Trentino**

**Forest bathing** (kąpiel leśna), tak nazywa się najnowszy trend w branży wellness. W rozległym lesie bukowym w **Fai della Paganella** stworzono pierwszy we Włoszech park dedykowany praktyce leśnych kąpieli, przystosowany do [Terapii lasem](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). „Bosco del Respiro” posiada cztery specjalnie zaprojektowane trasy. **Przestępując jego** bramę, wkraczamy na „ścieżkę wody i buków”, gdzie park rozpościera się przed nami w całej okazałości. Las zajmuje powierzchnię około 36 hektarów. Praktyka „kąpieli w lesie”, znana w Japonii pod nazwą Shinrin Yoku, polega na uzdrawiających leśnych spacerach i wdychaniu substancji lotnych (monoterpenów) wytwarzanych przez drzewa. Są to olejki eteryczne, które działają pobudzająco lub relaksacyjnie, wzmacniają układ odpornościowy, regulują ciśnienie tętnicze i łagodzą stany depresyjne. Podczas trzydniowego pobytu, idealnym rozwiązaniem jest spędzenie w lesie co najmniej 10-12 godzin. Dziennie na jeden spacer powinno się poświęcić co najmniej 2,5 godziny.

**Przytulanie drzew, to kolejna z** wielu atrakcji na świeżym powietrzu, z której można korzystać w ośrodku SPA **Rabbi Terme** w Parku Narodowym Stelvio**.** Tulenie drzew wykorzystuje się powszechnie w [terapiach opartych na kontakcie z przyrodą](https://www.valdisole.net/IT/Yoga-nel-Parco-dello-Stelvio/?_ga=2.149129398.1283526239.1585650387-429901090.1584455938), w szczególności zalecanych dla osób cierpiących na astmę oskrzelową, przewlekłe zapalenie oskrzeli, wysokie ciśnienie krwi, stres i bezsenność. Tutejsza ścieżka detoksykacji kończy się **jogą** i ćwiczeniami **oddechowymi** w lesie jodłowo-modrzewiowym. Sekwencje asan, praktykowane w naturalnym, leśnym otoczeniu, w cieniu wiekowych modrzewi, zapewniają dodatkowe, zbawienne korzyści.

Z drzewoterapii można również korzystać w lasach **Alpe Cimbra** – na ścieżce tematycznej „[Il respiro degli alberi](https://www.alpecimbra.it/it/scopri-l-alpe-cimbra/alpe-cimbra/il-bosco-energia-da-vivere/448-4892.html)*”* (Tchnienie drzew), którą porastają majestatyczne i energetyzujące jodły. [Yoga all’aperto](https://www.alpecimbra.it/it/vacanza-attiva/attivit%C3%A0-estive/yoga-al-lago-di-lavarone/134-5859.html) (Joga na świeżym powietrzu) praktykowana nad brzegiem **jeziora Lavarone** także zapewni całkowity i świadomy relaks.

**Hydroterapia** wspomaga krążenie krwi, układ nerwowy i pracę mięśni. Na jej drogocennym działaniu bazują m.in. **Ścieżki** **Kneippa**. W Trentino, w **San Bernardo** w Val di Rabbi istnieje na przykład możliwość zastosowania kuracji Kneippa, polegającej na moczeniu stóp w czystych wodach Rio Valorz. Natomiast w osadzie **Soraga** w dolinie Val di Fassa na ścieżce „Sora l'Aga” można skorzystać z niezwykłego doświadczenia chodzenia boso. Bezpośredni kontakt z wilgotną trawą, mchem, kamieniami, korą i wodą wywołuje niezapomniane wrażenia i działa w szczególny sposób – stąpając po ziemi, poznajemy mechanikę ludzkiej stopy, czerpiemy siłę elektromagnetyczną z podłoża i odkrywamy korzyści z metody opata Kneippa, polegającej na naprzemiennym działaniu wysokiej i niskiej temperatury.

**Naturalne kuracje i energetyzujące spacery w nieskażonym środowisku**

**Val Rendena** zaprasza na **naturalne trasy wellness**, gdzie można stąpać boso po trawie lub skałach, obejmować drzewa, wdychać żywiczne aromaty i inne energetyzujące esencje. [Wokół miejscowości Pinzolo w parku przyrody Adamello-Brenta zaprojektowano 8 niezwykłych tras](https://www.campigliodolomiti.it/naturalwellness), gdzie można obcować z naturą, praktykując jogę, medytując, czy chodząc boso. Spacery na łonie przyrody, wśród kojącej ciszy oraz pod okiem trenerów odnowy biologicznej, to doskonały sposób na pełną regenerację i poprawę kondycji fizycznej.

Niektóre miejsca, jak **Comano** **Valle Salus,** emanują szczególną energią i w naturalny sposób wpływają na nasze dobre samopoczucie. Podczas wakacji sprzyjają zwolnieniu tempa, pozwalają odpocząć i zrelaksować się, m.in. dzięki niespiesznym spacerom, które umożliwiają obserwację przyrody lub poprzez zamkniecie oczu, wyciszenie i skupienie na własnym wnętrzu. Podczas spacerów po wiosce **San Lorenzo in Banale,** można odkrywać potencjał i siłę zmysłów: dotyku czy węchu, wykorzystując je w pozornie prosty acz zaskakująco owocny sposób. Ponadto we wtorkowe popołudnia nad brzegiem **jeziora Nembia** prowadzone są ćwiczenia wykorzystujące techniki shiatsu i lokai. Te starożytne metody poprawiania kondycji ciała nastawione są na przywrócenie równowagi naszych wewnętrznych ścieżek energetycznych i zwiększenie zdolności samouzdrawiania. W każdą sobotę na łąkach **Sormeago** – pod okiem eksperta naturopaty – można zażywać głębokiego, terapeutycznego kontaktu z przyrodą. Na skraju lasu oferowane są (wywodzące się z tradycji austriackiej) zabiegi Breussa, których celem jest korekcja kręgosłupa, można również skorzystać z zabiegów Reiki przywracających równowagę energetyczną. Kto planuje spędzić urlop w **Val di Fiemme**, powinien zaliczyć w lesie Bellamonte zmysłowy, bosy spacer, który poprawia krążenie krwi, wzmacnia stopy i pobudza zmysły. [Raj dla zmysłów w **Bellamonte**](https://www.visitfiemme.it/it/green-emotion/esperienze/Percorso-sensoriale-di-Bellamonte) czeka na gości, oferując zapach świeżego powietrza i szmer górskiego strumienia.