**Nechte se hýčkat vodou, šumícími lesy a nádhernou přírodou**

**ALPSKÝ WELLNESS, NEOPAKOVATELNÝ ZÁŽITEK**

**Trentino je ideální destinací pro načerpání nových sil a energie. Projděte se bukovým lesem, zhluboka dýchejte a vyzkoušejte blahodárné účinky lesní terapie. Nebo využijte relaxačních a regeneračních účinků vířivky, zážitkové sprchy nebo sauny provoněné alpskými bylinkami v jednom z místních wellness center.**

Daleko od každodenního shonu a stresu, obklopeni tichem, okamžitě pocítíte příval nové energie a vitality, zatímco váš dech bude klidnější a pomalejší. Tyto zážitky na vás čekají v jednom z mnoha wellness center, kde můžete využít blahodárných **účinků teplé vody**, parní lázně, aromaterapie, zážitkových sprch nebo vířivky.

Ve wellness centrech si můžete vybrat z bohaté nabídky různých procedur, při nichž se používají výhradně přírodní a biologické kosmetické přípravky, schopné prodloužit blahodárný účinek tak, aby přetrvával i po vašem návratu z dovolené.

I příjemné střídání teplé a studené vody na **Kneippově stezce** pomáhá posílit imunitní systém a má blahodárný účinek na krevní oběh, nervový systém a svalstvo. V Trentinu si můžete vyzkoušet i jeden z posledních trendů pro zlepšení celkové pohody, mezi které patří **lesní terapie** a **chůze naboso**.

**Hotely Vita Nova – wellness ve všech podobách**

Asociace *Vita Nova Trentino Wellness* sdružuje nejlepší wellness hotely a resorty v Trentinu, nabízející jedinečné lázeňské pobyty a kvalitní služby. Připojit se k projektu Vita Nova znamená nabídnout svým hostům vysokou úroveň služeb v oblastech wellness a beauty, jakož i služeb pro prožití skvělé rodinné nebo sportovní dovolené. Hotely a resorty Vita Nova, které jsou členy této asociace, musí splnit řadu přísných kritérií týkajících se zařízení, nabízených služeb, atmosféry a komunikační schopnosti. Kromě toho jsou podrobovány pravidelným kontrolám kvality poskytovaných služeb. Celkem 12 hotelů a resortů Vita Nova, obklopených lesy a nádhernou krajinou, nabízejí možnost pro prožití jedinečných chvil v kontaktu s přírodou a načerpání nové energie. Příjemná a odpočinková atmosféra je cítit jak na pokojích, tak v komfortních prostorách spa, které jsou skutečnou oázou klidu pro uvolnění těla a duše. Informace [www.vitanovawellnesshotel.it](http://www.vitanovawellnesshotel.it)

**Regenerace organismu ve vířivkách, saunách a zážitkových koupelích**

V každém ročním období je možné věnovat trochu času péči o své tělo a duši v jednom z místních wellness center. Poslední novinkou je alpský wellness nazvaný **QC Terme,** který si můžete vyzkoušet přímo v srdci Dolomit, v lokalitě **Pozza di Fassa**. Tento jedinečný zážitek zahrnuje řadu procedur využívajících vodu z termálního pramenu Alloch. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it).

Ve stínu Brentských Dolomit si naopak můžete dopřát trochu odpočinku v novém wellness hotelu **Lefay Resort & SPA Dolomiti** v lokalitě **Pinzolo**. Čtyřpatrové wellness centrum o celkové ploše 5 000 m2, kde nechybí ani vnitřní a venkovní bazén s nádherným výhledem na okolní krajinu. Wellness centrum můžete navštívit i pokud nejste ubytováni v hotelu (je vyžadována rezervace). Tento nový komfortní resort disponuje 88 luxusními apartmány a 22 standardními apartmány.  
[www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti](http://www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti)

V hlavních trentinských turistických lokalitách naleznete celou řadu wellness center otevřených celý rok, kde můžete načerpat novou energii díky koupelím, parním saunám, masážím a kosmetickým procedurám. [Seznam center](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

**Vodoléčebné procedury a nové zážitky**

**Kneippovy stezky** využívají **blahodárných účinků vodní terapie a střídání** proudů teplé a studené vody pro zlepšení krevního oběhu. V lokalitě **San Bernardo** v údolí Val di Rabbi si můžete vyzkoušet první venkovní Kneippovu stezku realizovanou v Trentinu, v níž můžete ponořit nohy do průzračné vody horské říčky Valorz. Kneippovu stezku si můžete projít i v návštěvnickém centru **Villa Welsperg** v přírodním parku Paneveggio – Pale di San Martino, po předchozí návštěvě venkovního muzea „Muse Fedaie“, věnovaného biodiverzitě.

V lokalitě **Soraga** v údolí Val di Fassa si na stezce „Sora l'Aga“ můžete vyzkoušet blahodárnou **chůzi naboso**. Během kontaktu s vlhkou trávou, mechem, kameny, kúrou a vodou se člověk naučí poznávat a vnímat nové pocity a ocitnout se v nové dimenzi, v níž je do vašich nohou přenášena pozitivní zemská elektromagnetická energie při střídavém působení teplé a studené vody, na kterém se zakládá tato vodoléčebná procedura, ze které německý katolický farář učinil skutečnou terapii. V údolí Val di Fassa si tyto procedury můžete vyzkoušet v salaši Roncac v lokalitě Moena, v lokalitě Ischiez v údolí **Val San Nicolò** a v údolí Val di Fiemme v lese **Bellamonte**.

V létě roku 2018 byla v rozsáhlém bukovém lese v lokalitě **Fai della Paganella** otevřena první trentinská stezka zcela věnovaná **lesní terapii**. Tato japonská metoda spočívá ve zdravé procházce lesem, dýchání lesního vzduchu a esencí stromů a rostlin, což vše má blahodárný účinek na lidské zdraví a celkové uvolnění. Procházka lesem prokazatelně pomáhá posílit aktivitu imunitního systému, vyrovnat krevní tlak a utlumit příznaky depresivních stavů.

V údolí **Val Rendena** si na přírodních wellness stezkách můžete vyzkoušet chůzi naboso po trávě nebo kamenech, objímat stromy, dýchat vzduch plný vůně pryskyřice a vstřebávat energii stromů. V okolí lokality **Pinzolo** bylo v přírodním parku Adamello Brenta realizováno celkem 8 takovýchto tras, které kombinují kontakt s přírodou s dalšími činnostmi, jako jsou jóga, meditace nebo barefoot.

Další informace jsou dostupné [zde](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)

(p.p.)