**Návrh lázní mezi přírodními regeneračními procedurami a ošetřeními**

**PONOŘENÍ DO VOD WELLNESS**

**V zimní sezóně jsou v Trentinu otevřena čtyři lázeňská střediska, kde můžete využít blahodárných účinků minerálních vod s různými vlastnostmi a procedur s přírodními esencemi z této oblasti, které prodlužují jejich účinky.**

Daleko od každodenního rytmu, problémů, stresu, pro regeneraci, která začíná dýcháním nejlepšího a čistého vzduchu vrcholků při lyžování na sjezdovkách nebo procházkách po sněhu, ale která je dokončena v jednom z mnoha určených center a míst pro pohodu, včetně vyhřívaných bazénů, parních lázní a hydromasáží, stejně jako výsada podstoupit nejrůznější procedury na bázi přírodních produktů. Voda ve všech svých podobách – sněhová, pramenitá, termální – je základním principem pohody v každém ročním období. I v zimě jsou otevřena 4 lázeňská zařízení: každé z nich se – díky odlišným vlastnostem vody – specializuje na léčbu konkrétních patologií, nabízí vlastní kosmetickou řadu založenou na přírodních produktech, která prodlužuje blahodárné účinky po návratu domů, a to vše doplňuje o výhody wellness procedur.

Bellerophonské sedimentární horniny skupiny Monzoni patří k nejstarším a nejskrytějším v Dolomitech Fassa. Přes tyto a další vrstvy proudí voda bohatá na minerály, jako je vápník, hořčík a fluor, ale ta z "bagn da tof" Alloch v Pozza di Fassa je ještě vzácnější: je to jediná sirná voda v Trentinu, přesněji řečeno sirná – vápenato-hořečnato-fluorovaná síranová, což ji činí skutečně výjimečnou. V Terme Dolomia se používá především pro pohybové rehabilitační programy po velkých kloubních a svalových traumatech především sportovců a sportovkyně, ale nejen jich. Zimní balíčky platí od 4. prosince do 2. dubna 2024.

Wellness balíček Tělo a duše. Zhluboka dýchat a zapomenout na každodenní problémy, panenský vzduch a povzbuzující voda prospívají tělu i duši. Sezení Ba Gua, umění chůze v zasněženém lese, aromaterapie s termální párou, vstup do termální jeskyně s vodopádem a kaskádami, tepelná lázeň s termální sprchou, vnitřní a vnější termální bazén, hemolymfatická a relaxační masáž obličeje a těla s citrusovým olejem a kamenem Dolomia bude působit na žilně-lymfatickou mikrocirkulaci, uvolní svalové napětí a dodá relaxační účinek, večeře o 4 chodech. Věnujte si odpoledne v naprosté relaxaci, které začíná v brzkých odpoledních hodinách a končí večerní degustační večeří, zážitek lze sdílet. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

Není legendou, že pramen byl znám již v římských dobách a svědčí o tom nálezy termálních komor a terakotových potrubí. Hydrogenuhličitan vápenato-hořečnatá voda z Comano Terme, která je špičkovým dermatologickým centrem v Evropě, je indikována při léčbě kožních onemocnění a při léčbě a prevenci chronických zánětů dýchacích cest a alergických onemocnění. Koupel v termální vodě je přírodní terapie bez vedlejších účinků, zejména při lupénce, atopické dermatitidě a ekzémech u dospělých i dětí, s výsledky, které trvají delší dobu bez podpory léků. I při otevření zimního období se provádějí přírodní wellness aktivity s návrhy "breathwalkingu", procházek harmonizujících dýchání s chůzí a podporujících správné dýchání. Lázně budou otevřeny od 7. prosince do 14. ledna 2024. Zde je jeden z návrhů na celodenní relaxaci, detoxikaci a downgrading, včetně procedur a kúr s termální vodou, aktivit v přírodě.

Zimní kosmetický program: V nejchladnějším období roku je nezbytné pečovat o pokožku, aby byla hloubkově vyživena, získala rovnováhu a vrátila se do optimálních podmínek. Program Zimní krása reaguje na všechny tyto potřeby díky 1 celkové tělové termální hydromasáži se solemi s osmotickým účinkem a 25minutové aplikaci náplastí na oční okolí; 1 20minutovému tělovému peelingu; 1 biorevitalizačnímu nebo celkovému ošetření obličeje pro globální věk; 1 smyslové cestě naboso v termálním parku; volnému vstupu do termálního pramene Comano s detoxikačním účinkem. Cena: 160 eur. [www@termecomano.it](mailto:www@termecomano.it)

Tři termální prameny Peio, které vyvěrají na úpatí hory Viňz, jsou známé již od 17. století. Tři minerální vody s různými vlastnostmi a účinky při léčbě různých patologických stavů. Lázně Pejo jsou otevřeny od prosince do dubna 2024.

Wellness s horskými příchutěmi: tento balíček zahrnuje: úvodní přivítání a ochutnávku termálních vod; exkluzivní využití wellness zóny; solný peeling s horskými vůněmi v parní lázni; alpskou saunu s vůní borovice; relaxaci v exkluzivní alpské stubě s regenerační pleťovou maskou z edelweisu, dekongestivní ošetření očního okolí, protizánětlivý zábal z arniky s masáží chodidel; smyslový zážitek s ponořením chodidel do speciálních dřevěných vaniček s borovicovými šiškami, lišejníky a vysokohorským senem; zvukový zážitek v exkluzivní alpské stubě. Rituál zakončený lahodnou chvilkou založenou na bylinkových čajích s horskými bylinami, bio jablečném džusu, čerstvém ovoci a jogurtu s drobným ovocem z údolí Val di Pejo a závěrečném přivítání s dárkem, voňavým sáčkem obsahujícím borovicové hobliny. www.@termepejo.it

V srdci údolí Val Rendena, mezi Dolomity Brenta, zapsanými na seznamu světového dědictví UNESCO, a skupinou Adamello, se nachází Caderzone Terme, lokalita oceněná Oranžovou vlajkou Italského turistického klubu, referenční lázeňské centrum pro léčbu a prevenci dýchacích a cévních problémů. Voda vytéká z pramene S. Antonio a je klasifikována jako železitá oligo-minerální s významnými stopovými prvky, jako je lithium a selen. Pro zimní sezónu zajišťuje Borgo Salute nepřetržitý provoz kosmetického a masážního centra a možnost využití wellness centra v režimu "private", tedy výhradně pro malé skupiny. www.borgosalute.info/.