**L'esperienza unica del wellness alpino in hotel e centri benessere   
ACQUE E TRATTAMENTI RIGENERANTI**

**Concludere una giornata sulla neve, dopo sole, sci, o altre attività outdoor, immergendosi tra i vapori di una calda piscina, di un idromassaggio o di una sauna aromatica in una delle attrezzate spa del Trentino**

Lontano dalla quotidianità, dai problemi, dallo stress, sentire giorno dopo giorno il proprio organismo rinascere e ricaricarsi in un luogo che annulla il tempo, avvolti dal silenzio, gli occhi chiusi, mentre il ritmo del respiro si fa lento e prolungato.

Un'esperienza che non può mancare durante una vacanza, da provare in uno dei numerosi luoghi deputati al benessere dove l'azione dell'acqua calda, dei bagni di vapore e aromatizzati, delle docce emozionali, dei percorsi Kneipp contribuiscono a rimettere in forma. Piacevoli sbalzi di temperatura in un alternarsi di caldo e freddo che contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie, a stimolare la circolazione sanguigna il sistema nervoso vegetativo, i muscoli.

Una rigenerazione che si può completare e far durare più a lungo grazie agli innumerevoli trattamenti proposti in questi centri, che utilizzano linee cosmetiche a base di prodotti naturali e biologici in grado di prolungare l’effetto benefico anche una volta rientrati dalle vacanze.

**Negli Hotel Vita Nova benessere in tutte le declinazioni**

"Il benessere" dei propri clienti è la bandiera del Consorzio Vita Nova Trentino Wellness che riunisce hotel stellati, campeggi esclusivi e centri termali con uno standard superiore di qualità e servizi.

Il punto di forza di queste 21 strutture di eccellenza è naturalmente l'offerta wellness tra saune, bagni turchi, idromassaggi, percorsi Kneipp per il relax e le esclusive linee biocosmetiche naturali e biologiche a base di “Ribes Nigrum” e “Nigritella del Trentino”, estratti vegetali di specie locali. Grazie al progetto “Declinazioni del Benessere” ([www.declinazionibenessere.it](http://www.declinazionibenessere.it)) l’ospite può vivere un’esperienza di vacanza unica, scegliendo fra cinque diverse opportunità - sapori, luoghi, emozioni, trekking - che vanno oltre il binomio “wellness&beauty”. **Info**:[www.vitanova.to](http://www.vitanova.to)

**E dopo lo sci rigenerarsi tra idromassaggi, saune e bagni emozionali**

Dopo tanto sport e attività, concedersi qualche ora in un Centro Benessere per prendersi cura della propria salute è il modo migliore per concludere una giornata sulla neve. Ecco dove:  
***QC Terme Dolomiti – Pozza di Fassa.*** Il benessere totale firmato QC Terme è sbarcato nel cuore delle Dolomiti della Val di Fassa un anno fa, per offrire un'esperienza di wellness alpino unica, grazie alla proposta di diversi percorsi termali tutti da provare e che utilizzano l'acqua termale della sorgente di Alloch, un'acqua solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata che sgorga a 1320 metri dalle rocce sedimentarie del Bellerophon del gruppo dei Monzoni alla temperatura di 9,5 °C. Numerose le pratiche previste: vasche idromassaggio, percorsi kneipp, cascate d’acqua, bagno giapponese, bagni a vapore, saune e biosaune, per ottenere un immediato beneficio dalla pratica della balneoterapia alpina in grado di rilassare il sistema muscolare e nervoso grazie al massaggio idrico dei getti d’acqua, di rafforzare il sistema immunitario attraverso l’immersione bioenergetica nelle vasche. **Info:** [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it)

***Dolaondes - Canazei.*** Siamo ancora in val di Fassa, a Canazei, e **Dòlaondes** è un grande centro acquatico per nuotare, divertirsi rilassarsi tra quattro distinte aree. Sei le vasche e le piscine a disposizione nell’area Water&Fun, ognuna con caratteristiche proprie. Eghes è l’area benessere, creata ispirandosi ai principi della bioclimatologia delle thermae romane e articolata su diversi tipi di bagni capaci di sfruttare le proprietà terapeutiche dell’acqua. L’area Sport&Fitness, con palestra attrezzata di macchinari d'ultima generazione, e l’area Eat&Drink con il bar, completano i servizi di questo centro. **Info:** [www.dolaondes.it](http://www.dolaondes.it/)

***AcquaIn - Andalo.*** Le piscine e il centro benessere AcquaIn hanno ulteriormente qualificato l’offerta del Centro Sportivo di Andalo sull’Altopiano della Paganella. La piscina sportiva da 25 m è affiancata dalla vasca divertimenti con idroscivolo dedicata ai più piccoli. Da non perdere il mondo delle saune, un'area dedicata per una perfetta “remise en form” dove alternare idromassaggi e percorsi Kneipp in attesa di un nuovo “aufguss”, il rituale del getto di vapore ottenuto spargendo acqua sulle pietre roventi. **Info:** [www.acquain.it](http://www.acquain.it)

***Garda Thermae - Arco.*** Sulle sponde del Lago di Garda questo accogliente centro wellness e beauty fonda i propri servizi sulle proprietà benefiche e rigeneranti dell’acqua, dolce e salata all'interno delle diverse piscine, tra luci soffuse, tranquillità assoluta, essenze della natura e massaggi rigeneranti. **Info:** [www.gardathermae.it](http://www.gardathermae.it/)

***Lavarone Wellness – Lavarone.*** Al Lavarone Wellness sull'Alpe Cimbra ci si prende una pausa all’insegna del benessere stimolato dall’acqua: una vera e propria esperienza rivitalizzante, tra nuotate in piscina, massaggiati dai gaiser e dalle lame cervicali, immersi in una delle vasche con idromassaggio, per ricaricarsi in modo piacevole e divertente ed eventualmente proseguire tra massaggi e bagni che hanno nelle essenze alpine i loro principi attivi. **Info:** [www.lavaronewellness.it](http://www.lavaronewellness.it)

***Wellness Val Rendena - Caderzone Terme.*** Siamo a Caderzone, ai piedi delle Dolomiti di Brenta, dove sgorga l'acqua della fonte ferruginosa Sant’Antonio portata fino al moderno centro Terme di Val Rendena. Qui è possibile immergersi tra saune, calidarium, grotta di sale, bagno turco, idromassaggio e zona relax. oppure seguire cure estetiche ed erboristiche. **Info:** [www.campigliodolomiti.it](http://www.campigliodolomiti.it)

***Area Wellness Terme di Peio - Peio Paese.*** Nell'area wellness dello stabilimento termale si può scegliere fra sauna finlandese, biosauna, bagno romano e di vapore, idromassaggio, cascata cervicale, percorso Kneipp, cascata di ghiaccio, docce emozionali e docce scozzesi, ambienti con diffusione salina e cromoterapia. **Info:** [www.termepejo.it](http://www.termepejo.it).

***Centro Wellness Milegruam - MalgaMillegrobbe.*** Sull'Alpe Cimbra la romantica Malga Millegrobbe, ricavata in un antica residenza pastorale a 1400 metri di altitudine, al termine di una giornata sugli anelli del rinomato Centro per il fondo o di passeggiate con le ciaspole, apre le porte del suo Centro Wellness, tra vapori, saune, docce emozionali e cascate di ghiaccio. Per ritrovare un autentico "benessere in alta quota" come ha certificato per questa struttura l'Aisa, l'Associazione Italiana Saune&Aufguss. **Info:** [www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)

Ulteriori informazioni a questo [link](https://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/centri-wellness)

(p.p.)

Trento, ottobre 2017