**Tutti i benefici di una immersione nella natura**

**WELLNESS ALPINO, ESPERIENZA UNICA**

**In Trentino il miglior centro benessere ha come tetto le stelle, come pareti i boschi e le praterie di montagna. E il sottofondo musicale sono il fruscio delle foglie e il gorgogliare delle acque dei torrenti. Qui è facile ritrovare le energie, basta camminare in una faggeta respirando a pieni polmoni, come suggerisce l'ultima tendenza detox, il forest bathing, o camminare a piedi nudi su sassi e foglie come in Val Rendena sui percorsi natural wellness di Pinzolo**

Allontanarsi dalla quotidianità per dimenticare i problemi, lo stress, immergersi nella natura per ricercare un nuovo benessere e sentire giorno dopo giorno il proprio organismo rinascere e ricaricarsi. Certo, ci vogliono luoghi un po' speciali, capaci di annullare il tempo, di regalare ancora l'esperienza del silenzio, dove poter sentire il proprio respiro che diventa più lento e profondo.

Una condizione di benessere che in Trentino è possibile conseguire attraverso esperienze di natural wellness tradizionali, basate in particolare sulle proprietà dell'acqua, o provando le ultime tendenze che si stanno affermando, come il forest bathing, le passeggiate nei boschi il tree hugging, l'abbracciare gli alberi, o il barefoot, le camminate a piedi nudi sull'erba, le cortecce o le pietre nei boschi.

**Tra percorsi sensoriali e nuove esperienze**

I percorsi **Kneipp** sfruttano i **principi salutari dell'idroterapia e dell'alternanza** acqua fredda-acqua calda per migliorare la circolazione sanguigna, rafforzare le difese immunitarie, stimolare la circolazione sanguigna, il sistema nervoso e i muscoli. A **San Bernardo** in Val di Rabbi si può camminare sul primo percorso Kneipp all'aperto del Trentino, immergendo i piedi nelle acque purissime del rio Valorz. Anche a **Villa Welsperg**, sede del Parco naturale Paneveggio - Pale di San Martino, al termine dell'itinerario delle "Muse Fedaie" dedicato alla biodiversità, si incontra un percorso rivitalizzante nell'acqua.

A **Soraga** in Val di Fassa il percorso "Sora l'Aga" offre l'esperienza insolita della **camminata a piedi nudi**. A contatto con erba umida, foglie, muschio, sassi, cortecce, acqua si impara a conoscere e a percepire sotto le piante dei piedi le sensazioni trasmesse dalle pietre, dalla loro rugosità, dal loro calore ritrovando così una dimensione in cui si intrecciano la meccanica del piede umano, le connessioni benefiche con l’elettromagnetismo terrestre, l’arte di passare dal freddo al caldo che l'abate tedesco Kneipp elevò a rango di terapia.

La **Val Rendena**, racchiusa tra le vette dell'Adamello - Presanella e del Gruppo delle Dolomiti di Brenta lancia per l'estate 2018 una serie di **percorsi natural wellness** per camminare a piedi nudi sull'erba e sulle rocce, immergerli nell'acqua fredda di un ruscello alpino, per abbracciare alberi e annusare i profumi di resine e altre essenze e assorbirne l'energia.

**Otto gli itinerari** realizzati attorno a Pinzolo, a pochi chilometri da Madonna di Campiglio, che abbinano il contatto con gli elementi naturali, con attività come yoga, meditazione, tecniche di respirazione o barefoot. Alcuni sono stati pensati per le famiglie, altri per le persone sedentarie o per chi è in sovrappeso. Tra le esperienze da provare la camminata a piedi nudi lungo percorsi definiti, su pigne, foglie, erba, aghi di pino o sassi, perfino nelle fredde acque del torrente Sarca, essenziali per rafforzare l’equilibrio psicofisico e il sistema immunitario. E ancora, le silence room immerse nella natura o l’abbraccio degli alberi, oppure massaggi Shiatzu, sessioni di yoga, esercizi di respirazione e passeggiate ricostituenti, a ritmo costante su terreni pianeggianti, ottime per recuperare la forma fisica. Questi itinerari si percorrono in autonomia, seguendo le indicazioni su alcune tabelle, oppure in compagnia di “**trainer del benessere**”, presenti in determinate giornate. Nel corso della settimana vengono inoltre proposte attività specifiche: dalle sessioni di meditazione ai piedi delle cascate, ai bagni di suoni con le campane tibetane. Previste anche attività per i più piccoli.

L'ultima tendenza del "natural wellness" si chiama **forest bathing.** Questa pratica originaria del Giappone consiste in una salutare passeggiata nel bosco di alcune ore, respirando le essenze degli alberi e delle piante, di volta in volta rinvigorenti o rilassanti. L'immersione nel bosco, infatti, è in grado di rinforzare le cellule più attive del nostro sistema immunitario, migliorare la pressione arteriosa, alleviare gli stati depressivi. A luglio a **Fai della Paganella**, in una vasta faggeta, sarà inaugurato il primo parco in Italia dedicato a questa pratica.

I boschi dell’**Alpe Cimbra** sono un altro ambiente ideale per il forest bathing. Qui si può, ad esempio, percorrere il Sentiero dei Giganti, dal biotopo di Malga Laghetto attraverso l'ampia foresta che si estende alla testata superiore della valle del Rio Torto. Questo tracciato si sviluppa in una rigogliosa foresta con una particolare concentrazione di abeti bianchi che, grazie al microclima dell'area, sono di dimensioni insolite, fino a 50 m di altezza.

Il mondo delle api riserva sempre nuove sorprese: il ronzio in volo, la dolcezza del miele, il profumo della cera si stanno dimostrando preziosi alleati per rigenerare il fisico regalando nuove esperienza di benessere. Questa esperienza si chiama **beewellness** e per scoprirne i benefici si deve raggiungere l'**Altopiano di Pinè** dove si trova Gocce d'Oro - Apicoltura e Giardino d'Erbe. All'interno del "Bioapiario" questo viaggio multisensoriale ha inizio sdraiati su un letto di fieno dell'alpe e prosegue tra i profumi tipici dell'alveare e assaporando il dolcissimo miele e infusi d'erbe. L' innovativa pratica di aromaterapia viene accompagnata dall’**apisound**: il ronzio delle api, infatti, ha la stessa frequenza di altri suoni della natura e induce un benefico rilassamento. Info: 0461 556037.

A **Rabbi Terme**, nel Parco Nazionale dello Stelvio, fra le tante attività all'aperto proposte dal centro termale c'è il **tree hugging.** Abbracciare gli alberi è infatti uno dei rimedi principali della silvoterapia, indicata a chi soffre di asma bronchiale, bronchite cronica, ipertensione arteriosa, nervosismo e insonnia. Il percorso detox si completa con le pratiche di **yoga** e **yoga del respiro** in grado di aumentare la flessibilità del corpo e di migliorare l’energia vitale. Farlo in una foresta di abeti e larici aggiunge ulteriori benefici, grazie a sequenze dolci ed energizzanti di movimenti da svolgere su un masso in mezzo ad un torrente di montagna, oppure a contatto con l’erba fresca o, ancora, all’ombra di un larice secolare.

**Rigenerarsi tra idromassaggi, saune e bagni emozionali**

In qualunque periodo dell'anno è possibile concedersi qualche ora in un Centro Benessere per prendersi cura del proprio fisico (ma non solo). Nelle principali località turistiche trentine sono numerosi i [**centri wellness**](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere) aperti tutto l'anno, dove è possibile rigenerarsi grazie all'acqua, al vapore, a massaggi e trattamenti estetici.

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

"Il benessere" dei propri ospiti è la bandiera del Consorzio [**Vita Nova Trentino Wellness**](http://www.vitanovawellnesshotel.it/) che riunisce hotel stellati, campeggi esclusivi e centri termali con uno standard superiore di qualità e servizi. Il punto di forza di queste 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” si può vivere un’esperienza di vacanza unica, scegliendo fra sei diverse opportunità che vanno oltre il binomio “wellness&beauty”

Ulteriori informazioni a questo [link](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)

(p.p.)

Trento, maggio 2018