**Ecco le proposte “remise en forme” di primavera**

**IN TRENTINO, PER RISVEGLIARE CORPO E MENTE**

**Tutte le attività per riattivare dolcemente il corpo dopo il “letargo” invernale:** **passeggiate, a piedi o in bicicletta, intorno ai laghi del Trentino e lungo i sentieri più facili, per ritrovare equilibrio e vitalità al tepore del primo sole di primavera**

I consigli per la *"remise en forme"* di primavera son sempre gli stessi: bere tanta acqua, mangiare sano e fare movimento. Non meno importante però è trovare il giusto ambiente, dove respirare aria pura a stretto contatto con la natura. Il Trentino, con i suoi placidi laghi alpini e le sue verdi foreste, è il luogo idele per rilassarsi, per prendersi il giusto tempo per sé e ritrovare così equilibrio e benessere.

**Facili escursioni in montagna**

È già tempo di iniziare ad allenare le gambe in vista delle camminate in quota! Con l’arrivo della primavera, non ci sono proprio scuse: è tempo di uscire dal letargo invernale e rimettersi in forma. Il modo migliore? Fare una passeggiata a ritmo lento, assaporando il profumo della natura e ammirandone l’infinita bellezza.

Ecco alcune **facili escursioni** per anticipare l’estate e godere della natura appena risvegliatasi dall’inverno.

**Percorso benessere lungo il lago di Levico:** alla ricerca della romantica “Stradina dei pescatori”, sulle sponde del Lago di Levico. Partendo dalla spiaggia libera (Parco Segantini) di Levico Terme ci si fa guidare dalle tabelle segnaletiche lungo il percorso, lungo un itinerario di 2,5 km fatto apposta per ritrovare la forma fisica e mentale; attrezzato di panchine per fare una pausa e di cartelli che suggeriscono alcuni esercizi fisici, e costantemente immersi nella quiete della natura.

**L’Anello Family Green Way Primiero:** si tratta di un percorso che attraversa l'intera Vallata di Primiero, alla scoperta di borghi e tradizioni. L'anello, interamente tabellato e che può essere effettuato in entrambi i sensi di marcia lungo i suoi 20 km circa, permette a chi lo percorre di godere del meraviglioso panorama sulle Pale di San Martino e sulle Vette Feltrine, ai quali si uniscono storia, arte e cultura. Nei centri storici incontriamo infatti edifici antichi (Palazzo Scopoli, Palazzo del Dazio, Chiesa Arcipretale), che custodiscono silenziosi le memorie di un tempo.

**Il Cammino dell’Arte:** quest'escursione regalerà interessanti spunti culturali. Partendo dalle rive del Sarca, conduce prima al Castello di Stenico, un elegante maniero del XII secolo, e poi al Bosco Arte, un sentiero abbellito da opere create in piena sintonia con la natura circostante.

Queste e tante altre proposte dei migliori itinerari di primavera, a questo [**link**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/avventura-e-adrenalina/passeggiate-facili-primavera)**.**

**Alla conquista dei rifugi**

Per chi si vuole cimentare in facili passeggiate di bassa montagna, anche la scelta di visitare uno dei **rifugi** già aperti in primavera potrà regalare momenti di relax al primo sole, circondati da panorami incredibili, ma anche - perché no - tanti gustosi piatti della cucina tradizionale di montagna.

Il **Rifugio Monte Calino “San Pietro”** è raggiungibile con una facile camminata dal Borgo medioevale di Tenno e, grazie alla presenza di una piccola fattoria, è il luogo ideale per le famiglie. Sulla sua terrazza soleggiata si possono assaporare eccellenze gastronomiche a chilometro zero godendo di una vista unica sull’alto Garda.

Il **Rifugio Bindesi "Pino Prati"**, situato sulle pendici delle Marzola, è collocato a pochi chilometri da Trento e perciò rappresenta la meta perfetta per una rapida fuga dalla città! Percorrendo un sentiero sterrato in un bosco di querce e frassini, arrivati a destinazione si è premiati dalla scelta tra diversi menù a base dei prodotti del territorio, ma specialmente dal panorama spettacolare sulla Valle dell’Adige.

Il **Rifugio Altissimo “Damiano Chiesa”,** situato nel cuore della Catena del Baldo, tra baite in legno e vecchie trincee, offre una vista che spazia dalla distesa azzurra del Lago di Gardaall’Altopiano di Brentonico.

Immerso nel verde dei boschi e comodamente raggiungibile in auto,il **Rifugio Monte Lefre**, infine, è meta di partenza per molti trekking e per passeggiate alla ricerca di funghi; non a caso è questo l’ingrediente preferito dal cuoco Gabriele per i suoi piatti più succulenti, ma assolutamente da non perdere è il panorama impareggiabile sulla sottostante Valsugana, dal vicino belvedere del Cimone.

Queste e tante altre proposte di rifugi da visitare in primavera, a questo [**link**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-rifugi-aperti-primavera).

**Concediti una vacanza green!**

Anche la scelta di **dormire in una struttura eco-friendly**, accompagnati dall’aroma del legno e dai profumi del bosco, può servire a rigenerare corpo e mente.

Concedersi una vacanza green significa prendersi cura dell’ambiente anche in vacanza, ma specialmente integrarsi profondamente col paesaggio; legno, pietra e vetro: l’utilizzo di questi materiali, naturali e riciclabili, insieme alla cura del design e la ricerca del massimo comfort, permettono alla natura di “entrare in casa” nel rispettodelle tradizioni locali e contribuirà a far vivere una vacanza in perfetta armonia.

Di seguito alcune tra le tante soluzioni offerte dal territorio: a pochi chilometri dal Lago di Garda, situato sulle soleggiate colline di Arco e circondato da vigneti, si trova l’**agriturismo “La Terra”.** Un posto dove natura e moderna architettura si fondono alla perfezione. Tutte le stanze si affacciano sull’ampio giardino con piscina, il luogo ideale per gustarsi le ricche colazioni fatte in casa, preparate con i prodotti della azienda agricola familiare.

Ai piedi del Catinaccio, immerso tra prati e boschi, ecco l’**agriturismo “Soreie”**. Tutte e 7 le camere si caratterizzano per la semplicità e la cura nella scelta dei materiali. Soffitti in legno di cirmolo dal particolare profumo rilassante e grandi vetrate creano una perfetta continuità tra l’interno e l’esterno, per fondersi al meglio con la natura circostante.

Una casa moderna perfettamente mimetizzata nella montagna con grandi vetrate che diventano quadri sulla vallata circostante. L’**agritur “Casariga”** è tutto questo: una struttura, a poca distanza dalle terme di Comano, dove interni ed esterni dialogano continuamente tra loro, creata per vivere il verde, la pace e il calore del legno in una totale armonia con la natura.

Nel Parco Adamello Brenta, circondato dal profumo del miele proveniente dall’omonima azienda apistica, si trova **“Dalla natura la salute”**. È un agriturismo realizzato secondo le linee guida della bioarchitettura, costruito con il riutilizzo di legni di recupero e materiali non trattati, per offrirti camere calde e accoglienti dallo stile rustico trentino, senza rinunciare al comfort. Oltre a queste, tante altre proposte di alloggi eco-friendly sono reperibili online a questo [**link**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/lifestyle/dormire-green-nella-natura?pimcore_preview=true&_dc=1544435478186).

Dulcis in fundo, arriva l’inconfondibile gusto del miele d’api: avreste mai immaginato che l’aroma del miele, del propoli e della cera d’api fossero un toccasana per l’organismo? E che persino il ronzio delle api avesse un potere rilassante? Tutto questo si potrà scoprire al lago delle Piazze sull’Altopiano di Piné, a meno di mezz’ora da Trento. L’offerta originalissima del **Beewellness contadino** (Premio Oscar Green 2018) è davvero un’esperienza full detox per aprire tutti i sensi: sdraiati su un letto di fieno alpino si inizia un viaggio multisensorialenelmondo delle api, godendo dei benefici dei loro prodotti, ovviamente in totale sicurezza. Immersi nei profumi dell’alveare (il miele, la cera e i propoli sprigionano nell’aria aromi unici, ricchi di olii essenziali e di resine balsamiche), si potrà assaporare la delicatezza delle erbe di montagna e la dolcezza del miele, degustando un infuso d’erbe. Questa innovativa pratica di aromaterapia si accompagna all’ “apisound”: il ronzio delle api, infatti, che ha la stessa frequenza di molti suoni della natura, favorisce il rilassamento regalandovi una sensazione di serenità.

Ulteriori proposte a questo [**link**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/lifestyle)

(p.p.)

Trento, febbraio 2019