**Le proposte estive di wellness alpino**

## **PRENDERSI CURA DI SÉ, FRA TRATTAMENTI E NATURA**

**Non una vacanza, ma un’esperienza unica. Dove? Nelle spa e nelle beauty farm degli hotel, fra trattamenti e cure con esclusive linee bio-cosmetiche, a base di sostanze bio 100% dal Trentino, per donare al corpo tutte le risorse di cui ha bisogno in modo naturale**

Per chi ama l’attività all’aria aperta e vuole ricaricarsi di energia nuova vivendo qualche giorno in totale immersione nella pace della natura, il Trentino propone strutture ricettive dotate di area benessere e beauty farm. Si tratta dei “Vita Nova Trentino Wellness Hotel & Resort”, i migliori hotel & resort wellness selezionati per regalare un’esperienza unica attraverso strutture moderne ed accoglienti, personale preparato, trattamenti open air e diverse tipologie di pacchetti.

La novità dell’estate è il **Lefay resort & spa Dolomiti,** che aprirà i suoi battenti il 1° agosto a **Pinzolo**, “dove natura, lusso e bellezza incontaminata convivono armoniosamente”, come recita il promo di lancio. Situato in una posizione strategica, con una offerta di 88 suites e 22 residenze con lo scenario delle Dolomiti direttamente proiettato in camera, le offerte Lefay propongono l’esperienza del benessere. La spa, dislocata su 4 livelli e con oltre 5000 mq di superficie, che la collocano tra le più estese dell’intero arco alpino, comprende una piscina sportiva interna rivestita in tonalite, con l’acqua che crea brillanti riflessi grazie ai colori del granito chiaro, ed una piscina interna/esterna che si fonde perfettamente con il paesaggio, in una dimensione quasi minerale, che si ritrova nel lago salino e nella grotta di sale. L’area wellness, aperta anche come day-spa con l’accesso consentito agli esterni, è stata creata secondo i principi Lefay SPA Method con circuiti, temperature e umidità diverse, nonché fitoterapie e aromaterapie personalizzati a seconda dello stato energetico. Per completare l’offerta, naturalmente, non manca la proposta enogastronomica, con i due ristoranti “Dolomia” e “Gruel”, che propone una cucina rispettosa delle stagioni e delle tradizioni locali.

Sul versante opposto delle Dolomiti trentine, a **Pozza di Fassa**, ci si può immergere in una vasca idromassaggio, facendosi cullare dal movimento dell’acqua termale di Alloch, purissima e caldissima, l’unica sorgente solforosa del Trentino, nota fin dall’antichità per le sue qualità. Siamo a **QC Terme Dolomiti,** 4 mila metri quadri su tre livelli di spazi per il relax ed il wellness, tra saune, vasche idromassaggio e piscine scoperte. Per sciogliere le tensioni muscolari si può entrare in una biosauna o godere dell’incredibile panorama sulle Dolomiti, con il profilo incantevole del Catinaccio, a mollo in una delle tante piscine scoperte. Senza dimenticarsi del “forest bathing”, una pratica che in Oriente è inserita tra i pilastri della medicina preventiva, oppure ancora rilassarsi sotto una cascata, o immergendosi in una vasca sensoriale cromoterapica o lungo un percorso kneipp. All’avanguardia in termini di concept e design e costruita nel rispetto dell’ambiente circostante, a QC Terme l’idea è di far vivere un’esperienza di benessere a 360°, attraverso un percorso termale completo. Da non perdere anche il Wellness Bistrot, per una pausa gourmet a pranzo o come “aperitime”, naturalmente a misura di benessere perché tutto, nelle giuste misure, può essere mangiato senza rinunciare a qualche golosità, e perché la leggerezza da ricercare è specialmente interiore.

Sull’altipiano della Paganella il centro **ACQUAIn** di Andalo riaprirà i battenti a metà giugno dopo lavori primaverili di rinnovamento, con un’offerta di piscine, saune, beauty e solarium sempre più ampia. Rimarrà in estate chiusa solo la vasca olimpionica da nuoto agonistico, mentre il centro benessere sarà operativo, per coccolare gli ospiti con trattamenti estetici, massaggi con oli essenziali, ed il canonico relax in sauna: nel padiglione del benessere, su una superficie di 1.300 metri quadrati, la scelta di saune spazia da quella Finlandese con vista panoramica esterna, alla Biosauna, dalla Sauna alle erbe, al Bagnoturco, il Laconicum e l’Hammam. Per chi non vuole rinunciare al piacere del bagno, saranno aperte e funzionanti la “piscina divertimenti” a 30 gradi, dotata dell’idroscivolo da cinquanta metri, oltre alla grande vasca idromassaggio sul terrazzo esterno.

A pochi passi dalle spiagge del Lago di Garda, Wellness e relax albergano presso **Garda Thermae**, moderno e accogliente centro benessere a Linfano di Arco. 2000 metri quadri di recente realizzazione, perfettamente integrato in un’area ad alto valore ambientale. Garda Thermae oggi propone un moderno e funzionale centro wellness e beauty con tre piscine, di cui una con acque saline, una riscaldata a 32° con idromassaggi e getti d'acqua, coperta e scoperta e aperta tutta l'anno, e una dedicata ai bambini; oltre ad un’ampia varietà di saune (finlandese, aufguss, bagno di vapore, mediterraneo, Hammam, argillarium, frigidarium, docce emozionali e percorso kneipp), ed alle tradizionali cabine per una varietà di trattamenti di bellezza.

Per gli amanti della sauna tradizionale, il **Centro Wellness Milegruam** a Malga Millegrobbe, sull’Alpecimbra, offre la Sauna Cimbra, prima certificata Aufguss in Trentino: con i suoi 35 posti a sedere e una vista panoramica sulle montagne e gli alpeggi è l’ideale per un totale relax. Il Wellness Milegruam è stato scelto dall'AISA, l'Associazione Italiana Saune & Aufguss, come **rifugio di "benessere in alta quota"; qui si** viene accompagnati dai **maestri di sauna** alla scoperta di questo rituale, **l’Aufguss**, ancora poco conosciuto in Italia. Il rito comporta il versamento di acqua (spesso anche sotto forma di palle di neve o ghiaccio) miscelata con olii essenziali sulle pietre roventi nel braciere della sauna; l’Aufgussmeister, tramite i movimenti ritmici di un asciugamano, e talvolta accompagnato da un sottofondo musicale, dirige il vapore caldo e aromatizzato in direzione degli ospiti, realizzando una benefica esperienza multisensoriale.

Approfondisci questo argomento [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/natura-benessere)

Trento, aprile 2019