**L'esperienza unica del wellness alpino tra centri benessere e spa-hotel   
UN GETTO DI CALDO VAPORE PER RIGENERARSI**

**Dopo una giornata sulla neve non può mancare l’appuntamento in sauna con il rito dell’Aufguss per intensificare l’azione dell’aria calda sul corpo. Oltre ai benefici del vapore, tra piscine riscaldate e idromassaggi, molti i trattamenti naturali disponibili per prendersi cura di sé, con la novità del Lefay resort SPA Dolomiti**

È un'esperienza che non può mancare durante una vacanza: l'abbraccio, rigenerante dopo una giornata sulla neve, del vapore caldo di una sauna, di un bagno turco o di una doccia emozionale aromatizzata, che allontana stress e tensioni e ricarica il fisico. Ma sono anche le sensazioni trasmesse da un percorso Kneipp, di quell'alternarsi di caldo e freddo che contribuisce a stimolare la circolazione sanguigna, tonificare i muscoli, accrescere le difese immunitarie del corpo, oppure da un trattamento naturale che prolungherà i benefici della vacanza in montagna.

**Lefay Resort & SPA Dolomiti, a Pinzolo**

Sorge nella skiarea di Madonna di Campiglio, aperto nell’agosto 2019, l’autentica novità della stagione sciistica 2019-2020 e si presenta come un luogo nato per far riscoprire le emozioni più vere, “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 (su prenotazione, 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.

**Infondere benessere**

Si pronuncia come si scrive, *Aufguss***,** e letteralmente significa "infusione". Ma nel contesto della sauna assume il significato di un vero e proprio rito, fatto di gesti armoniosi e precisi con cui il maestro di sauna, l'Aufgussmeister, quasi danzando, muove getti d'aria calda e di vapore sventolando l'asciugamano indirizzandoli sui corpi. Movenze che contribuiscono a distendere e rilassare le fibre contratte dal freddo ed intensificano così il beneficio della pratica saunistica. Inoltre, per aumentare l'umidità, sulle pietre calde viene sciolta della neve o del ghiaccio aromatizzati con essenze profumate e naturali. È questo il primo gesto del benefico rito con il quale sopravvive il senso originario della parola infusione. Concedersi questo momento speciale prendendosi cura del proprio fisico è il modo migliore per concludere una giornata di sci o altre attività sulla neve.

Per esempio a **Malga Millegrobbe**, un luogo incantevole e speciale nel cuore degli altipiani Cimbri. A molti è noto per il suo centro del fondo, ma qui nell’antica “casera“ cimbra l'attenzione per lo star bene si esprime con ambienti piacevoli, buona cucina e un centro benessere con un'ampia offerta di trattamenti Aufguss e non solo.

Ad Andalo oltre alle magnifiche cime Dolomitiche che circondano il centro abitato si trova il **Centro wellness AquaIn,** con piscine, vasche e proposte di benessere. Le saune sono numerose e si può compiere un vero e proprio percorso di calore crescente, che culmina con la seduta di Aufuguss.

**Acqua Spa** a Cavalese è un centro che si è specializzato nella cura del corpo, dai programmi fitness fino a quelli nutrizionali. Irrinunciabile, anche qui, il percorso benessere al fianco del maestro di sauna, per rigenerare il proprio organismo e liberarsi da ogni stress.

Per finire, una vera chicca 100% trentina è la *Sauna con perlage* proposta efirmata da QC Terme in collaborazione con le Cantine Ferrari. Si tratta di una esperienza di sauna unica ed esclusivamente proposta da **QC Terme Dolomiti** di Pozza di Fassa, con una sauna di design appositamente realizzata, ispirandosi all’esperienza visiva e olfattiva di una cantina, alla quale si può abbinare un bagno nella vasca idromassaggio all’aperto dall’aspetto di tinozza, ricca di bollicine di benessere.

**Dalle piste alla Spa**

Dopo una giornata sugli sci, potete rilassarvi in una spa anche rimanendo in quota. Nella skiarea di Madonna di Campiglio si può scegliere tra il centro benessere dell'esclusivo ed elegante **Chalet Fiat** in vetta allo Spinale, oppure l'area wellness del **Rifugio Ristorante Stoppani al Grostè** a circa 2.500 metri di altezza.

Nella vicina skiarea di Folgarida - Marilleva, invece, il **Rifugio Orso Bruno**, spalanca le porte di un ambiente caldo e accogliente per il dopo sci: luci colorate e soffuse e un piacevole sottofondo musicale accompagneranno l'immersione nella vasca idromassaggio, ammirando lo spettacolare tramonto sulle Dolomiti di Brenta dall'ampia finestra panoramica.

A 2.225 metri di altitudine, sul percorso del famoso Giro dei Quattro Passi (Sellaronda), sorge il **Rifugio Salei**, un vero e proprio angolo di paradiso tra cielo e terra con la sua nuova area wellness, tra romanticismo e tradizione, con saune e piscine riscaldate interno/esterno, e con la zona relax realizzata nell’ampia terrazza privata ad accesso diretto alla neve fresca.

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

"Il benessere" dei propri clienti è la bandiera del Consorzio Vita Nova Trentino Wellness che riunisce hotel, 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” ([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/)

Ulteriori informazioni sul wellness in trentino a questo[**link**](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere)

Trento, agosto 2019