**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 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.

**Wellness retreat per la bella stagione**

Gli specchi d’acqua del Trentino sono l’ideale per chi cerca una pausa di benessere a contatto con la natura. Aria fresca da respirare a pieni polmoni, alberghi vista lago con le montagne sullo sfondo, centri wellness e tante offerte per una vacanza di coccole e relax. L’ideale è uscire al mattino per una rilassante passeggiata lungo le sponde lago, per poi tornare in albergo a godere di una sauna finlandese, un bagno turco e un massaggio distensivo. Tra una camminata e l’altra, anche una sessione di yoga prima di colazione sarà utile a ritrovare energia ed equilibrio. Un bicchiere di succo di mela, una torta fatta in casa, un po’ di frutta fresca e una tazza di caffè, ed ecco svelato il segreto per la remise en forme di primavera, a due passi dal lago.

Tra le tante proposte, sul **Lago di Garda** nell’incantevole scenario di Riva del Garda **Villa Nicolli** offre romantici weekend di coppia, ideali per chi sogna una dolce e romantica pausa relax tra rituali wellness, cura e un’attenzione speciale a ogni dettaglio.

Il pacchetto benessere **BeeWellness** si contraddistingue per il potere rigenerante delle api: bastano due notti sull’**Altopiano di Piné** per ritrovare l’equilibrio con la natura, rilassandosi su un letto di fieno alpino, trasportati dal ronzio delle api e dal profumo del miele.

Il **Lago di Ledro** è uno specchio d’acqua cristallina dal cangiante color turchese incorniciato dalle montagne, il luogo più adatto per un risveglio primaverile, magari coccolati dalle proposte benessere della spa dell’**Elda Eco Ambient Hotel** e dalla sua ottima cucina.

A **Levico**, poco distante dalle Terme e dal lago, l’**Hotel Liberty** propone un originale weekend olistico, un momento di consapevolezza e mindfulness, volto a ripristinare l’equilibrio psicofisico e stimolare l'energia vitale.

**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.

**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. Sospesi tra panorama e buona tavola per un abbinamento perfetto, la primavera è la stagione perfetta per concedersi una pausa dalla frenetica quotidianità e godere la montagna nella sua espressione migliore, quando è abitata solo dalla natura che si risveglia. Se in alta quota, oltre i 2000 metri, la neve non si è ancora sciolta definitivamente e molti rifugi attendono l’estate per l’apertura, a quoteun po’ più basse è già possibile avventurarsi in una piacevole passeggiata approfittando delle giornate che si allungano e dei primi caldi che invogliano a trascorrere il tempo libero all’aria aperta.

Un territorio dall’eccezionale biodiversità, dichiarato dall’UNESCO “Riserva della Biosfera”: si trova sulle Alpi Ledrensi, nell’area del **Garda Trentino** dove si trova il **Rifugio Nini Pernici**, a quota non troppo elevata e pertanto agilmente raggiungibile in primavera, favoriti anche dal clima reso mite dal vicino Lago di Garda, alla scoperta di vasti prati fioriti.

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.

In **Valle del Chiese**, il piccolo **Rifugio Lupi di Toscana** è la base ideali per escursioni facili e rilassanti sul verde Altopiano di Boniprati. Per chi ama la buona cucina, la chef Tullia vi aspetta per farvi assaggiare la polenta carbonera, il risotto al mirtillo oppure al “radic da l’ors”, uno speciale radicchio che cresce sui monti del Trentino Occidentale.

Un tempo luoghi di passaggio per i viandanti che dalla Bassa Atesina andavano in **Val di Cembra**, gli alpeggi intorno al **Rifugio Potzmauer** sono oggi il punto di arrivo degli escursionisti che vogliono esplorare quest’area poco turistica del Trentino, tra boschi e bei panorami sulla Valle dell’Adige.

La primavera è il periodo migliore per scoprire il Monte di Mezzocorona in **Piana Rotaliana**, con i suoi prati ed i boschi di faggi e abeti che si ricoprono di un verde brillante. Da fine marzo, dopo avere visto il percorso di sculture “La magia del bosco”, la tappa conclusiva è il **Rifugio Malga Kraun**, per gustare la cucina locale a base di goulash, stinco, polenta, orzetto e squisiti dolci fatti in casa!

Sull’ **Alpe Cimbra**nei pressi dell’abitato di Luserna, **Malga Campo** è un piccolo rifugio raggiungibile in soli 20 minuti dal paese sulla strada forestale, con l’opzione di raggiungerlo anche percorrendo il “Sentiero dell’Immaginario”, che dura un paio d’ore ma è molto bello da percorrere in famiglia, alla scoperta dei personaggi delle leggende cimbre. I più romantici possono approfittare di una delle 3 accoglienti stanze, per riposare nel bosco.

Da raggiungere a piedi, in mountain bike, e perché no, anche a cavallo, il **Rifugio Carlettini** si trova in **Valsugana** nel cuore della catena del Lagorai, uno dei luoghi più selvaggi del Trentino. Ambiente naturale ricco di laghi e corsi d’acqua, come una sorta di highlands del Trentino, la Val Campelle e il Lagorai sono tutti da scoprire.

Il **Rifugio Bindesi "Pino Prati"**, situato sulle pendici delle Marzola, è collocato a pochi chilometri dalla città di **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.

**La tua vacanza al ritmo della natura**

Per un rilassante break di primavera, lontano dai rumori del traffico, non c’è di meglio che scegliere uno dei tanti agritur del Trentino. Al margine dei boschi e dei prati fioriti, sarà semplice ritornare alle origini e vivere una vacanza alla scoperta della semplicità, in sintonia con la natura. Tante possono essere le ispirazioni in queste strutture a conduzione familiare dove si diventa uno di famiglia, assaporando i prodotti locali, partecipando alla loro preparazione e scoprendo così la cultura e le tradizioni del territorio.

Un’antica dimora del 1400 rinnovata con stile ed attenzione, dotata persino di una spa con piscina riscaldata: **l’Agritur "Le Millemele”**, a Spormaggiore sull’altipiano della **Paganella,** offre anche i vini della propria cantina sane colazioni a base di pane con farine integrali, semi e cereali, speck e formaggi, marmellate, succhi di frutta a km zero.

Agriturismo sì, ma con stile: **Maso Botes** accoglie con il maestoso ”olif de Bòtes”, un olivo dell’età stimata di 800 -1.000 anni con vista spettacolare sul **lago di Garda**. Un’architettura integrata nel verde, arredi di design e cura dei dettagli, tutto fatto per sorprendere, oltre al pregiato olio EVO, anche il miele è di produzione propria, e dopo una giornata al lago, il tramonto dal solarium panoramico è indimenticabile.

Ciò che colpisce del maso di montagna che accoglie l’ **Agritur "Maso Rauter"** è il grandioso panorama che si apre sulla Valsugana e sui boschi di larici, betulle, abeti, castagni. Siamo sull’Altopiano della Vigolana, zona ideale per godere in primavera della fioritura di meli e ciliegi, e per facili escursioni nel verde.

Sono fratello e sorella, Sebastian e Stephanie, e presso **l’azienda biologica Soreie**, nel cuore delle Dolomiti in **Val di Fassa**,producono ortaggi biodinamici e formaggi da latte di capra e pecora, tutto secondo criteri di sostenibilità, dall’utilizzo della geotermia per il riscaldamento, all’uso di intonaci naturali e arredi in balsamico legno di cirmolo. Da non perdere le visite guidate all’azienda e i laboratori di cucina.

A Pellizzano nel cuore della verde **Val di Sole**, l’atmosfera accogliente, la cucina curata e l’attenzione per chi ha scelto l’alimentazione vegetariana o vegana contraddistinguono l’**Agritur “Bontempelli”**; dolci fatti in casa, latte e yogurt freschissimi, frutta del territorio delizieranno gli ospiti. E poi via per tante fantastiche escursioni nella vallata, anche a cavallo, diretti al Lago dei Caprioli o in altri splendidi luoghi nei dintorni.

Ulteriori approfondimenti [**qui**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/lifestyle/esperienze-detox-primavera)e[**qui**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-rifugi-aperti-primavera)

Trento, gennaio 2020