**Nei boschi e nei prati del Trentino per ritrovare energie nuove**

**RINASCERE GRAZIE AL CONTATTO CON LA NATURA**

**Passeggiate, yoga all’aperto, percorsi nell’acqua, camminate a piedi nudi, forest bathing e tree hugging: la natura diventa il nostro personal trainer e ci aiuta a rilassarci, a ritrovare benessere, equilibrio, forma fisica**

Per chi cerca l’ambiente dove respirare aria pura, il Trentino, con i suoi laghi alpini e le sue foreste, è il luogo ideale. L’estate è il periodo migliore per il wellness alpino, e sono tante le proposte detox per coccolare il corpo all’aria aperta, a stretto contatto con la forza purificante della natura: passeggiate, ma anche inusuali percorsi “natural wellness”. Si inizia spegnendo lo smartphone e nel giro di qualche giorno si riprende il proprio tempo, allineando i ritmi vitali a quelli del sole. Respirare a pieni polmoni i profumi dei boschi, nel silenzio ed ad occhi chiusi.

**Il “natural wellness” trentino**

L'ultima tendenza del wellness nella natura si chiama **forest bathing** e a **Fai della Paganella**, in una vasta faggeta, c’è il primo percorso-parco d’Italia dedicato a questa pratica, attrezzato come una vera e propria [Forest Therapy](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). Il “Bosco del Respiro”, si compone di quattro itinerari; u**na volta** varcato il portale, seguendo il “percorso di Acqua e Faggi” si sviluppa la restante area del parco, su una superficie forestale complessiva dell’estensione di circa 36 ettari. La pratica del forest bathing, conosciuta in Giappone con il nome di Shinrin Yoku, consiste in una salutare passeggiata nel bosco respirando le essenze degli alberi, di volta in volta rinvigorenti o rilassanti, attività in grado di rinforzare il nostro sistema immunitario, migliorare la pressione arteriosa, alleviare gli stati depressivi, grazie all’inalazione di sostanze volatili (monoterpeni) componenti degli oli essenziali prodotti dalle piante. E’ stato provato scientificamente che l’inalazione del “respiro della foresta”, nel corso di successive applicazioni, induce a prolungati cambiamenti fisiologici nel corpo umano. Secondo i dettami orientali e gli studi della Bioenergetic Landscapes, l’ideale sarebbe prendersi il tempo necessario per raggiungere una permanenza complessiva nel bosco di almeno 10-12 ore nell’arco di tre giorni, con singole sessioni di visita della durata di almeno 2 ore e mezza. Il Therapeutic Landscape, studia e misura l’influenza biologica che i campi magnetici emessi dalle piante hanno sull’organismo, aumentandone il senso di benessere complessivo.

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 uno dei rimedi principali della [silvoterapia](https://www.valdisole.net/IT/Yoga-nel-Parco-dello-Stelvio/?_ga=2.149129398.1283526239.1585650387-429901090.1584455938), indicata a chi soffre di asma bronchiale, bronchite cronica, ipertensione arteriosa, stress nervoso e insonnia. “Abbracciamo gli alberi, accarezziamo le cortecce, assaporiamo un fiore edule: le biomolecole del bosco nutriranno anche il nostro spirito”: Margherita Decarli è una naturopata che ha trasformato la sua passione in lavoro, ogni albero ha il suo potenziale benefico, riconnettersi con le piante e assorbirne l’energia nel bosco riduce lo stress e rinnova le energie. Il percorso detox si completa con le pratiche di **yoga** e **yoga del respiro;** farlo in una foresta di abeti e larici aggiunge ulteriori benefici, grazie a sequenze di movimenti da svolgere a contatto con l’erba fresca o, ancora, all’ombra di un larice secolare. Anche nei boschi dell’**Alpe Cimbra** si può praticare il tree hugging lungo il percorso tematico “[Il respiro degli alberi](https://www.alpecimbra.it/it/scopri-l-alpe-cimbra/alpe-cimbra/il-bosco-energia-da-vivere/448-4892.html)*”*, abbracciando i maestosi abetiper trarne energia, oppure si può fare una esperienza di rilassamento consapevole, partecipando ad una sessione di [Yoga all’aperto](https://www.alpecimbra.it/it/vacanza-attiva/attivit%C3%A0-estive/yoga-al-lago-di-lavarone/134-5859.html) sulle rive del **lago di Lavarone**.

I **percorsi** **Kneipp** sfruttano i **principi dell'idroterapia** per 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. 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, muschio, sassi, cortecce, acqua si impara a percepire le sensazioni trasmesse dalla terra, ritrovando 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.

**Cure naturali in luoghi sani e passeggiate energetiche**

In **Val Rendena**, sui **percorsi natural wellness** si può camminare a piedi nudi sull'erba o sulle rocce, abbracciare gli alberi e annusare i profumi di resine e altre essenze per assorbirne l'energia. [Sono 8 gli itinerari realizzati attorno a Pinzolo](https://www.campigliodolomiti.it/naturalwellness), nel Parco Naturale Adamello-Brenta, che abbinano il contatto con gli elementi naturali, con attività come yoga, meditazione, barefoot. Le passeggiate ricostituenti per recuperare la forma fisica, con silence room immerse nella natura sono consigliate accompagnati dai “trainer del benessere”.

Ci sono luoghi che hanno un’energia particolare, luoghi in cui stare bene diventa naturale: la **Comano** Valle Salus è uno di questi. Una vacanza all’insegna della lentezza qui passa attraverso molte iniziative; tra queste il perception walking, passeggiare ad occhi chiusi accompagnati attraverso il borgo di **San Lorenzo in Banale** per scoprire la forza profonda dei nostri sensi, attraverso i semplici atti di sentire e toccare. Inoltre, il martedì pomeriggio sulle rive del **lago di Nembia** esercizi di Shiatsu con tecnica Iokai serviranno a riequilibrare i percorsi energetici, stimolando le capacità di auto-guarigione. Infine, un’esperienza unica di immersione benefica nella natura è programmata tutti i sabati nei prati di **Sormeago,** con la guida di una naturopata esperta. Qui, ai margini del bosco, saranno proposti trattamenti Breuss, appartenenti alla tradizione austriaca che permettono il riallineamento della colonna vertebrale, e trattamenti Reiki per il riequilibro energetico.

Per chi sceglie la **Val di Fiemme**, il percorso sensoriale nel bosco di Bellamonte invita ad abbandonare le scarpe e riscoprire il contatto con la terra. Con l’odore dell’aria fresca, la melodia del torrente, il [percorso sensoriale di **Bellamonte**](https://www.visitfiemme.it/it/green-emotion/esperienze/Percorso-sensoriale-di-Bellamonte) attende i visitatori a piedi nudi e ad occhi chiusi. Migliora la circolazione sanguigna, i piedi si rinforzano, e più chiaramente si percepisce il risveglio dei sensi.

**Summer Spa in Trentino**

È un'esperienza che non può mancare durante una vacanza: l'abbraccio del vapore benefico di una sauna o le sensazioni di un bagno Kneipp, nell'alternarsi di caldo e freddo per stimolare la circolazione sanguigna, tonificare i muscoli, accrescere le difese immunitarie del corpo. Tante sono le opportunità di dailyspa in Trentino, con bagni e trattamenti termali, perfetta accoppiata con i benefici della vacanza benessere in montagna.

Le novità per l’estate 2020 arrivano dal **Grand Hotel Terme di Comano**, situato tra le Dolomiti di Brenta e il lago di Garda, immerso in uno dei paesaggi più incantevoli del Trentino e in perfetta armonia con la natura. Circondate da uno splendido parco naturale, le terme di Comano, già centro dermatologico d’eccellenza in Europa, offrono nuove attività Natural Wellness ideali per chi ama la natura e desidera una vacanza detossinante per staccare la spina: Forest bathing, Yoga, Qi-Gong, percorsi sensoriali guidati all’interno del parco termale, ed una serie di servizi esclusivi selezionati per garantire un soggiorno di puro benessere a contatto con la natura. Si tratta di un programma detox specifico, con trattamenti dalle proprietà uniche dell’acqua termale di Comano, che è un'acqua da bere, respirare e in cui immergersi, dalle proprietà antiossidanti, diuretiche e che contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie. L’albergo delle terme, ovviamente dispone di Thermal Spa, piscine, idromassaggio, numerose saune e bagni, oltre alle tradizionali cure inalatorie e aerosol termale a effetto detox. Per le sue proprietà terapeutiche, l’acqua di Comano si distingue altresì per la cura delle dermatiti, secondo protocolli medico-scientifici predisposti da specialisti medici ed esperti delle terme, attraverso l’applicazione di prodotti di dermocosmesi a base di acqua termale di Comano, uniti a trattamenti e attività rilassanti.

La **Val di Sole**, infine, detiene il primato di due rinomati centri termali in pochi chilometri, le Terme di Pejo e quelle di Rabbi: qui alle preziose acque termali ferruginose, note fin dall’antichità, il legame con la natura circostante ha suggerito di affiancare linee di cosmesi naturale che usano materie prime del territorio, dalla mirtillina dalle proprietà desensibilizzanti, agli estratti di mela per normalizzare la secrezione sebacea, il distillato di genziana lenitivo delle irritazione cutanee, fino alla famosa stella alpina, ottimo antiage naturale per donare elasticità alla pelle. Le **Terme di Rabbi,** in particolare, propongono pacchetti che abbinano, secondo un approccio “olistico”, le cure idropiniche, la thermal spa e i massaggi, a percorsi naturali digital-detox all’interno del Parco Nazionale dello Stelvio. Bisogna consegnare orologio e telefono cellulare per ricevere in cambio uno zaino con dentro merende e libri a sorpresa, da godersi nel completo distacco dal tempo e dalla tecnologia, i fattori che più pesantemente condizionano la vita quotidiana, producendo conseguenze psicofisiche negative. Attraverso esperienze fisiche, ma anche esperienze di ascolto di percorsi sonori, e riscoperta dei silenzi della foresta, si aumenterà il proprio benessere interiore. Nel nuovo parco delle Pozzatine sono state persino realizzate sette postazioni sonore esperienziali, con l’idea di associare ogni postazione a uno dei 7 Chakra, i centri di energia presenti nel corpo umano secondo le filosofie orientali.

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, oppure ancora rilassarsi sotto una cascata, o immergendosi in una vasca sensoriale cromoterapica o lungo un percorso kneipp. 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.

Per gli amanti della sauna tradizionale, il **Centro Wellness Milegruam** a Malga Millegrobbe, nei pressi di **Lavarone sull’Alpecimbra**, offre la Sauna Cimbra con i suoi 35 posti a sedere e una vista panoramica sulle montagne. Il Wellness Milegruam è stato scelto dall'Associazione Italiana Saune & Aufguss, e **qui si** viene accompagnati in sauna dai **maestri di gittata del vapore** alla scoperta di questo rituale, attraverso il versamento di acqua sulle pietre roventi nel braciere della sauna, realizzando una benefica esperienza multisensoriale.

Sull’altipiano della Paganella il centro **ACQUAIn** di **Andalo** offre piscine, saune, beauty e solarium, oltre al centro benessere con tante coccole per gli ospiti. Trattamenti estetici, massaggi con oli essenziali ed una varietà di proposte spa, 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, c’è anche una grande vasca idromassaggio sul terrazzo esterno.

Il **Lefay resort & spa Dolomiti,** infine, aperto appena lo scorso anno a **Pinzolo,** offre una spa tra le più estese dell’intero arco alpino, aperta anche come day-spa con l’accesso consentito agli esterni, con i suoi 4 livelli ed oltre 5000 mq di estensione, comprendenti anche una piscina sportiva.

Trento, giugno 2020