**In Val di Fassa a dicembre si inaugura una nuova struttura**

**WELLNESS ALPINO, COCCOLE E RELAX CON VISTA DOLOMITI**

**È il modo migliore per concludere una giornata sulla neve, dopo sole, sci, snowboard o ciaspolate: una rigenerante immersione tra i vapori di una calda piscina con idromassaggio o di una sauna aromatica in una delle attrezzate spa del Trentino**

Dopo tanto sport e attività, concedersi qualche ora in un centro benessere è il modo migliore per concludere una giornata sulla neve. E del resto lo avevano scoperto già i Romani, inventori delle terme, che l’azione dell’acqua (calda) rilassa, e aiuta a smaltire stress e tossine in circolazione. Quella sensazione di benessere che si ricava non è però solamente una percezione, ma un beneficio vero e proprio frutto della balneoterapia alpina.

Quei piacevoli sbalzi di temperatura a cui il corpo viene sottoposto con il suo alternarsi di riscaldamento e raffreddamento rafforzano le difese immunitarie, facendo reagire sensibilmente il cuore, stimolando la circolazione sanguigna, la pelle con le sue ghiandole, il sistema nervoso vegetativo, i muscoli, i reni, il regime liquido dei tessuti, migliorando anche la qualità del sonno. Benefici che si possono prolungare a lungo sottoponendosi ai trattamenti proposti in questi centri e che utilizzano linee cosmetiche a base di prodotti naturali e biologici che provengono dai boschi e dagli alpeggi del territorio.

Per scoprire la principale novità in fatto di strutture dedicate al wellness in Trentino bisogna raggiungere **Pozza di Fassa**. Qui nella suggestiva cornice delle Dolomiti sta nascendo **QC** **Terme Dolomiti**, la nuova realtà del Gruppo Quadrio Curzio Terme leader del settore. Oltre quattromila metri quadri, disposti su tre livelli, oltre a piscine e spazi esterni che permetteranno un salutare “forest bathing”, pratica che in Oriente è inserita tra i pilastri della medicina preventiva, vasche idromassaggio, percorsi kneipp, cascate d’acqua, bagno giapponese, bagni a vapore, saune e biosaune, stanze del sale, aree massaggi e riposo. L’inaugurazione è prevista il 14 dicembre, ma è probabile l’apertura al pubblico sin dal 6 dicembre.

Insieme alle Terme Dolomia - che offrono importanti trattamenti curativi grazie alle proprietà dell’acqua della sorgente di Alloch, un'acqua solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata che sgorga a 1320 metri dalle rocce sedimentarie del Bellerophon del gruppo dei Monzoni alla temperatura di 9,5 °C - si costituirà un polo del benessere legato all’acqua aperto tutto l’anno, contraddistinto dal concept moderno, in armonia con la sostenibilità dell’ambiente circostante, dove offrire i più innovativi servizi benessere abbinati a originali iniziative gastronomiche come i buffet dell’ora di pranzo e l’“Aperiterme” serale.

Sempre in Val di Fassa, nel cuore di Canazei, **Dòlaondes** ([www.dolaondes.it](http://www.dolaondes.it)) è un centro acquatico e wellness che abbraccia una superficie di ben 2400 metri quadrati con quattro distinte aree e ben sei tra vasche e piscine a disposizione e dove l’area benessere Eghes si ispira alla filosofia della bioclimatologia delle thermae romane.

Ai piedi delle Dolomiti di Brenta, sull’Altopiano della Paganella, il **Centro piscine e benessere** **AcquaIn** di Andalo ([www.acquain.it](http://www.acquain.it)) offre uno spazio di 1200 metri quadrati interamente dedicato alle saune dove si passa attraverso diverse strutture a temperature via via più elevate, alternando idromassaggi e percorsi Kneipp ad un nuovo “aufguss”, il rituale del getto di vapore che si ottiene spargendo acqua sulle pietre roventi.

Sull’altro versante delle Dolomiti di Brenta, in Val Rendena, è possibile immergersi tra saune, calidarium, grotta di sale, bagno turco e idromassaggi del **Wellness Val Rendena** di Caderzone Terme, dove il benessere dei residenti e degli ospiti è garantito da secoli anche dall’acqua della fonte ferruginosa Sant’Antonio ora portata fino al centro Terme di Val Rendena.

Una lunga tradizione nel termalismo, grazie alle tre sorgenti, ciascuna con proprietà diverse, contraddistingue la località di **Peio** nel territorio del Parco nazionale dello Stelvio. Nell'area wellness del rinnovato stabilimento termale ([www.termepejo.it](http://www.termepejo.it)) diversi i servizi fra biosauna, bagno romano, cascata di ghiaccio, percorso Kneipp, docce emozionali e docce scozzesi, ambienti con diffusione salina e cromoterapia.

Per chi è alla ricerca di benessere e vuole scoprire la magia del Garda trentino anche in periodi più tranquilli, il riferimento è **Garda Thermae** ([www.gardathermae.it](http://www.gardathermae.it)) ad Arco**,** centro wellness e beauty che fonda i propri servizi sulle proprietà benefiche e rigeneranti dell’acqua, dolce e salata tra luci soffuse, silenzio e tranquillità assoluta, essenze della natura e massaggi massaggi tradizionali ed Ayurvedici.

L’ambiente, con le ampie radure alternate ai dolci rilievi ricoperti da foreste di abeti è più nordico che mai sull’Alpe Cimbra, la zona degli altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna. A Malga Millegrobbe, tra Luserna e Passo Vezzena, ricavata in un antica residenza pastorale cimbra, dopo una giornata trascorsa sugli anelli del rinomato centro per il fondo ci si può rilassare nel **Centro Wellness Milegruam** ([www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it)) tra vapori, saune, docce emozionali e cascate di ghiaccio e dopo i trattamenti vi attendono le tisane della casa da sorseggiare davanti alla panoramica vetrata affacciata sulla piana.

E se poi cercate qualcosa di originale alcuni rifugi alpini non fanno davvero rimpiangere le spa degli alberghi in valle: come **Baita Cuz** ([www.baitacuz.com](http://www.baitacuz.com), siamo di nuovo in Val di Fassa) con la sua sauna finlandese all’aperto con vista su Catinaccio e le Torri del Vajolet. Nel comprensorio di Folgarida-Marilleva, al rifugio **Orso Bruno** ([www.rifugioorsobruno.it](http://www.rifugioorsobruno.it)), potete immergervi in un idromassaggio con vista sulle Dolomiti di Brenta e godervi così lo spettacolo del tramonto sulle cime.

Info: <https://www.visittrentino.it/it/articoli/natura-benessere/centri-wellness>

(m.b.)

Trento, 29 settembre 2016