**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. Tra piscine riscaldate, bagni di vapore e idromassaggi, oltre alla possibilità di uno dei tanti trattamenti naturali disponibili, per prendersi cura di sé**

Lontano dalla quotidianità, dai problemi, dallo stress, per una rigenerazione che inizia respirando l’aria migliore e più pura delle vette lungo le piste da sci, ma che si completa in uno dei tanti centri e luoghi deputati al benessere.

**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. Per aumentare l'umidità, sulle pietre calde viene sciolta della neve (o del ghiaccio) aromatizzata 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.

**Winter Spa in Trentino**

È un'esperienza che non può mancare durante una vacanza e tante sono le opportunità di daily spa in Trentino, con bagni e trattamenti termali.

**Malga Millegrobbe** è un luogo 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 al massimo livello nell'ampia offerta di trattamenti Aufguss, e non solo, del **Centro wellness Mile Gruam.**

Ad Andalo oltre alle magnifiche cime Dolomitiche che circondano il centro abitato si trova il **AquaIn,** un centro molto completo che propone piscine, vasche idromassaggio e numerose saune per compiere un vero e proprio percorso di calore crescente, per una perfetta “remise en form”. Non mancano trattamenti e massaggi nell’area beauty.

**Acqua Spa** a Cavalese 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.

A Pozza di Fassa **QC Terme Dolomiti** offre un'esperienza alpina che mette al centro la qualità della vita. Il centro si sviluppa su tre livelli per un totale di 4.300 mq, oltre a piscine e spazi esterni che permettono una salutare “forest bathing”. La struttura utilizza la preziosa acqua termale di Alloch, l’unica sorgente solforosa del Trentino, nota fin dall’antichità per le sue qualità. Oltre alle vasche idromassaggio e alle biosaune, si troveranno in questa oasi di benessere cascate per rilassare i muscoli e più di trenta pratiche relax, tra vasche sensoriali cromoterapiche, percorso Kneipp e pediluvi, fino alle esclusive sale relax, sempre immersi in un contesto di ambienti raffinati, design e scelta di materiali naturali.

Per una vacanza invernale diversa, con itinerari di fondo valle, a due passi dalle mitigate rive del Lago di Garda, c’è la vasca salina a 32° di **Garda Thermae** adattendere gli ospiti, con il suo fondo d’acciaio che riflette la luce argentata del lago d’inverno, dello stesso colore delle foglie degli ulivi che qui crescono. Oltre alle piscine ed all’area relax, il centro offre naturalmente percorsi benessere e trattamenti personalizzati in un ambiente elegante, proponendo prodotti fito-cosmetici di alta qualità.

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

*Vita Nova Trentino Wellness* riunisce i migliori Hotel & Resort del benessere in Trentino, con spa e servizi che declinano diverse esperienze del wellness. Aderire a Vita Nova significa assicurare agli ospiti eccellenti standard nell’ambito del wellness e del beauty, oltre ad una proposta articolata di esperienze, da quelle family a quelle activity. Per aderire al Consorzio, gli Hotel & Resort Vita Nova sono sottoposti ad un controllo minuzioso di criteri legati alla struttura, ai servizi offerti, all’atmosfera ed alla comunicazione. Inoltre, vengono effettuate delle verifiche periodiche di mantenimento e controllo della qualità. Circondati da un panorama unico e maestoso, avvolti dal fresco respiro dei boschi, i 12 Hotel & Resort Vita Nova offrono un’esperienza unica per ritrovare sé stessi a contatto con la natura. Un’atmosfera rilassante e rigenerante che si ritrova nelle camere, ampie e confortevoli e all’interno delle Spa, vere oasi di relax per corpo e mente. Info [www.vitanovawellnesshotel.it](http://www.vitanovawellnesshotel.it)

**Alle Terme d’inverno**

L’acqua, in tutte le sue forme – neve, sorgente, fonte termale – è principio base del benessere. Sono 4 gli stabilimenti aperti anche in inverno: ognuno – grazie alle differenti proprietà delle acque – è specializzato nella cura di patologie specifiche, propone una propria linea cosmetica a base di prodotti naturali, in modo da prolungare gli effetti benefici dei trattamenti anche una volta rientrati a casa e a questo aggiunge i benefici dei trattamenti wellness.

Le tre sorgenti termali di **Peio**, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, sono note fin dal XVII secolo. Quella della fonte alpina è caratterizzata da un'acqua **oligominerale leggera** dalle proprietà diuretiche, utile per la cura della calcolosi renale. Dall'antica fonte scaturisce, invece, un’acqua **medio minerale ferruginosa** utile per la cura delle anemie; infine quella della fonte medio minerale, **effervescente naturale** e con un alto contenuto di anidride carbonica, efficace per la cura dell’apparato digestivo, del fegato, della calcolosi biliare e dell’ipercolesterolemia. La proposta delle Terme di Pejo sottolinea il valore di coniugare le fondamentali attività di un centro termale con i preziosi contributi dell'ambiente alpino circostante, abbinandoli alle tradizionali tecniche di riabilitazione respiratoria che da sempre caratterizzano l'offerta delle Terme di Pejo. Aperte dal 5 dicembre 2020 sino a fine aprile 2021.

Nel cuore della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, **Caderzone Terme**, località Bandiera arancione del Touring Club Italiano, è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio. Aperture: Cure termali dal 21 dicembre al 9 gennaio, centro wellness dal 6 dicembre in poi sempre aperto. Centro estetico aperto tutto l'anno.

Non è leggenda che la sorgente fosse nota già in epoca romana e lo attestano i ritrovamenti di celle termali e condotte in terracotta. L'acqua **bicarbonato calcio magnesiaca** di **Comano Terme**, centro dermatologico d’eccellenza in Europa, è indicata nei trattamenti delle affezioni cutanee e nella cura e prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e dei disturbi allergici. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali soprattutto per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo senza il supporto di farmaci. Un grande parco di 14 ettari di prati fioriti, piante secolari, corsi d’acqua, laghetti e sentieri, circonda il Grand Hotel Terme di Comano, un luogo senza tempo in cui riconnettersi con la natura per ritrovare il proprio equilibrio psicofisico. La struttura dispone di Thermal Spa, piscine, idromassaggio, numerose saune e bagni, oltre alle tradizionali cure inalatorie e aerosol termale a effetto detox. Anche durante l’apertura invernale saranno svolte attività di Natural Wellness, non in ambiente ma nella palestra e negli ampi spazi interni dell'hotel. Nel parco termale, invece, si effettuerà il “breathwalking”, le camminate del respiro per armonizzare il respiro con il passo e favorire così una corretta respirazione. Aperte dal 17 dicembre al 17 gennaio 2021.

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle Dolomiti di Fassa. Attraversando questo e altri strati, l’acqua sgorga ricca di minerali come calcio, magnesio e fluoro. Quella del “bagn da tof” di Alloch a Pozza di Fassa è ancor più preziosa: è l'unica acqua sulfurea del Trentino e con una composizione particolarissima, **solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata**. Alle **Terme Dolomia** si utilizza soprattutto per percorsi riabilitativi motorii successivi a importanti traumi articolari e muscolari di atleti e sportivi in primis, ma non solo. Le Terme Dolomia propongono pacchetti weekend e pacchetti settimanali che abbinano i diversi trattamenti, termali-curativi e in spa, ad una serie di attività sul territorio come escursioni con le ciaspole, escursioni serali con cena in rifugio, passeggiate a cavallo. Aperte dal 7 dicembre fino alla fine di marzo 2021

(p.p.)

Trento, ottobre 2020