**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 e lungo i sentieri, per ritrovare equilibrio e vitalità al tepore del primo sole**

Il Trentino è una terra di laghi alpini dai riflessi smeraldo e distese di foreste che in primavera si colorano del verde delle gemme. Con oltre il 30% del territorio tutelato grazie a tre parchi naturali e ad un sistema diffuso di aree protette, e gruppi montuosi di pregio naturalistico e paesaggistico unici, a partire dalle Dolomiti inserite dall’Unesco tra i Patrimoni mondiali dell’Umanità, qui la natura è sempre protagonista. Quella stessa natura indispensabile per ricaricarsi e per ritrovare il proprio equilibrio.

**Wellness retreat per la bella stagione**

Gli specchi d’acqua e le valli del Trentino sono l’ideale per chi cerca una ricarica di benessere a contatto con la natura. Abbinando poi la cura nell’alimentazione all’attività fisica, e, tra una camminata e l’altra, inserendo anche una sessione di yoga. Di seguito alcune proposte di itinerario “remise en forme”.

Non si tratta di una semplice escursione, ma di una vera e propria immersione nelle fitte faggete attorno al **Lago di Cei**: durante l’esperienza [“Il Fruscio dei Passi”](https://www.visitrovereto.it/vivi/eventi/il-fruscio-dei-passi/) si potrà respirare la foresta e ascoltare la natura dei boschi della Vallagarina. L’escursione si dirige dalle sponde del lago verso Malga Cimana e, attraverso un laboratorio guidato, si prosegue, accompagnati da una guida e counselor professionista, lungo un percorso di progressiva immersione nella dimensione sonora della natura. L’ascolto profondo del linguaggio del bosco servirà a risvegliare il senso dell’udito e a sintonizzarsi, infine, con la vita dell’ambiente circostante.

In Valsugana, a **Roncegno Terme**, ci si prende cura di sé attraverso la disconnessione dal digitale. Ogni tanto è necessario staccare la spina e riuscire a riprendere il contatto con noi stessi. Questa proposta di [weekend Digital Detox](https://www.visitvalsugana.it/it/offerte-vacanze/weekend-digital-detox-e-wellbeing_8633_ido/) prevede 3 giorni di immersione nella natura e nel silenzio, presso il Rifugio Serot nella Catena del Lagorai. In compagnia del coach Alessio Carciofi, si impareranno pratiche di digital detox e mindfulness, per recuperare l’equilibrio interiore e stabilire un rapporto consapevole con il digitale.

La primavera, stagione in cui gli alberi si ricoprono di foglie, è anche il periodo ideale per la pratica del forest bathing. Il [Parco del Respiro](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/il-parco-del-respiro-forest-bathing-in-paganella?_ga=2.238445187.2082739985.1612260418-95383764.1597304746) a **Fai della Paganella** è una vasta area boschiva ricca di abeti rossi, pini, larici e specialmente faggi, gli alberi che più di altri rilasciano nell’aria delle sostanze vegetali benefiche, chiamate monoterpeni. Perché sia efficace, il “bagno nel bosco” deve durare qualche ora, e l’ideale è immergere il proprio corpo in uno stato di concentrazione e rilassamento, ed il risultato è qui garantito ammirando il magnifico panorama delle Dolomiti di Brenta. Le essenze benefiche, l’aria ionizzata, il respiro profondo, persino la predominanza del colore verde, tutto concorre al benessere psicofisico.

A **San Martino di Castrozza** una nuova area dedicata al relax ed al fitness è stata allestita ai [Giardini Belvedere Enrica](https://www.sanmartino.com/it/giardini-belvedere-enrica/), con vista sul maestoso panorama delle Pale. Non lontano dal centro abitato, raggiungibile facilmente anche in bicicletta, il parco è stato attrezzato per la pratica di varie attività, compresa una pedana per lo yoga. Quest’oasi di benessere prevede degli spazi per l’acqua therapy, con unbagno Kneipp, l’aromaterapia e alcuni percorsi multisensoriali. Il percorso salute si conclude con una zona solarium per il relax, un’area pic-nic e un balcone panoramicosospeso.

**Escursioni a bassa quota e salutari passeggiate nella natura**

Con l’arrivo della primavera è tempo di uscire dal letargo invernale e rimettersi in forma. L’ideale è intraprendere delle passeggiate nella natura, meglio se a ritmo lento, per ammirarne l’infinita bellezza. Ecco alcunefacili escursioni per scoprire le valli trentine, appena terminati i rigori dell’inverno.

Un grande classico sul **Garda trentino**, con il suo caratteristico clima mite, è il sentiero **Busatte-Tempesta**. Con ben 400 scalini, necessari a superare i punti più impervi, il percorso si snoda su un ripido costone a picco sul lago, attraverso una fitta vegetazione tipicamente mediterranea. L’esercizio fisico della passeggiata, adatta a tutti, si accompagna alla vista meravigliosa sul lago, che si gode da tutto il [percorso](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/sentiero-busatte-tempesta-un-classico-del-garda-trentino_tour_1553752).

La romantica **Stradina dei pescatori**, sulle sponde del **Lago di Levico,** offre anche l’opportunità di un percorso benessere attrezzato. Partendo dalla spiaggia libera presso il Parco Segantini, ci si fa guidare dalle tabelle segnaletiche lungo un itinerario di 2,5 km, con panchine e cartelli che suggeriscono una serie di esercizi, costantemente immersi nella quiete della natura.

In **Primiero** si trova l’**Anello Family Green Way:** percorribile a piedi o anche in bicicletta, attraversa l'intera vallata alla scoperta di borghi e tradizioni. Interamente tabellato, può essere effettuato in entrambi i sensi di marcia lungo i suoi 20 km. Il tragitto ad anello permette di godere del meraviglioso panorama sulle Pale e sulle Vette Feltrine, passando anche all’interno dei centri storici della valle, ricchi di edifici antichi.

Il **“Respiro degli Alberi”** è un [percorso tematico](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/percorso-del-respiro-degli-alberi_tour_13749603) di arte contemporanea, in cui le vere opere d’arte sono gli alberi. Siamo sull’**Alpe Cimbra**, nel caratteristico abitato di Lanzino, e da qui l’itinerario ha inizio per svilupparsi su una facile strada forestale, con arrivo ad un punto panoramico che si affaccia sulla profonda Valle del Centa e l'Alta Valsugana. Da una brillante idea di Giampaolo Osele, architetto e scultore lavaronese, il percorso è un invito a scoprire le tradizioni cimbre seguendo le suggestioni dell'ambiente che si sposano con quelle dell'arte. Ogni scultura, infatti, si fonde con il bosco che c’è intorno, dimostrando come la natura sia essa stessa arte. L’escursione è ideale per famiglie con bambini e affrontabile anche con il passeggino.

Trento, marzo 2021