**Nelle località di Peio, Rabbi, Comano, Levico, Caderzone e Pozza di Fassa**

**TERME IN TRENTINO TRA ACQUE E NATURAL WELLNESS**

**Le fonti termali del Trentino sono ricche di proprietà benefiche e terapeutiche per il trattamento di numerose patologie. Oggi la proposta delle storiche località si arricchisce di nuovi percorsi finalizzati al benessere psicofisico a contatto con la natura, tra camminate, abbraccio degli alberi, attività di respirazione e meditazione nei boschi**

Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l’acqua che fluisce in superficie è un elemento che ha contribuito a plasmare profondamente il paesaggio. E poi vi sono acque "nascoste" che scorrono nelle profondità delle rocce, di graniti, dolomie, marne e porfidi per decine e decine di chilometri, arricchendosi di minerali rari e preziose proprietà. E quando riemergono in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. Oggi la proposta dei centri termali di eccellenza del Trentino, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, aggiunge alle cure tradizionali gli impareggiabili contesti naturali nei quali sono inseriti.

**Terme di Pejo - Natural wellness e benefici dell’alta quota**

Le sorgenti termali di Peio, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, sono note fin dal XVII secolo. L’acqua termale proveniente da tre sorgenti con differente equilibrio di sali, ioni e gas naturali è molto efficace per curare i postumi di polmoniti ed i pazienti affetti da fibrosi cistica. La proposta **“Natural Well-Being”** mira al recupero del personale equilibrio naturale, e sottolinea l'importanza di coniugare le fondamentali attività di un centro termale con i preziosi contributi dell'ambiente alpino circostante, al margine del Parco nazionale dello Stelvio. Si tratta di un percorso strutturato su quattro mezze giornate pensate per sfruttare al meglio le energie ricettive del corpo umano, ognuna con un riferimento ai quattro elementi naturali fondamentali - **Fuoco, Terra, Acqua, Aria** - e ad altrettante divinità femminili. Sono quindi proposti esercizi yoga di respirazione, anche nel bosco, saune ed idroterapia mirati alla riattivazione energetica, e un trattamento viso finale ai profumi alpini. I quattro momenti possono poi essere abbinati alle tradizionali tecniche di riabilitazione respiratoria che da sempre caratterizzano l'offerta delle Terme di Pejo, in associazione con i trattamenti a base di piante officinali ed erbe alpine di queste montagne. [termepejo.it](file:///\\trentino.local\Turismo\07%20COMUNICAZIONE\7.1%20PR%20MEDIA%20&%20ADV\2.%20MEDIA%20PR\2021\CARTELLE%20STAMPA\PRIMAVERA%202021\in%20lavorazione\ITALIA\termepejo.it)

**Terme di Rabbi - L'elisir dell'Imperatrice**

L’acqua termale di Rabbi è ricchissima di anidride carbonica libera. Maria Teresa d'Austria, che nel corso del 1800 frequentò ripetutamente lo stabilimento termale di Rabbi, la definì "un elisir naturale". Sgorga purissima dalle rocce del Gruppo del Cevedale, nel settore trentino del Parco nazionale dello Stelvio. Ricca di sali, acidula, ferruginosa, sodica, e con una concentrazione elevata di anidride carbonica, è molto efficace nella cura delle malattie artroreumatiche, di quelle vascolari-circolatorie, otorinolaringoiatriche, gastrointestinali, negli stati di anemia e anche per combattere la cellulite. Le proposte di primavera vanno dalla **Park Therapy**, che prevede una camminata a piedi nudi e l’abbraccio degli alberi accompagnati da un operatore olistico all’interno del parco, passando poi alla **Riattivazione sensoriale** che è un’attività di movimento armonico, respirazione e stimolazione sensoriale, per finire con i benefici bagni termali, arricchiti da olii essenziali di montagna, presso la Thermal Spa. [termedirabbi.it](http://termedirabbi.it/)

**Terme di Comano – Wellness nella Valle della Salute**

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, 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. Nel parco di 14 ettari che circonda il Grand Hotel Terme di Comano, prendono vita le nuove proposte, tra attività di movimento all’aria aperta ed una serie di servizi selezionati, per garantire agli ospiti occasioni di puro benessere. Sono tre i programmi specifici proposti per la primavera, con ogni ciclo di cure che inizia assumendo l’acqua termale come bibita, viste le sue proprietà antiossidanti che rafforzano le difese immunitarie. Si prosegue poi secondo i diversi obiettivi; **Cammino ed Energia** si rifà ai principi del “breathwalking” concentrandosi su attività di natural wellness come la forest-therapy, una camminata a piedi nudi e respiro guidato nel bosco; **Silhouette** prevede trattamenti modellanti e massaggi rassodanti seguiti da sessioni di attività fisica nel parco (pilates, stretching, rinforzo muscolare). [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

**Terme di Levico e Vetriolo - Acque più "forti" dello stress**

L’Acqua Forte e l’Acqua Debole sono due acque minerali ferruginose che sgorgano dalle montagne del Lagorai sovrastanti la Valsugana, la prima destinazione al mondo certificata per il turismo sostenibile secondo i criteri del Global Sustainable Tourism. Attraversando giacimenti metalliferi l’acqua si carica di minerali come ferro, solfati, rame, arsenico che producono un’azione sedativa sul sistema nervoso. Dalla sorgente sul Monte Panarotta l’acqua viene convogliata direttamente fino allo stabilimento, per essere utilizzata a scopo terapeutico e curare in maniera naturale le affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. L’intero territorio della Valsugana si presta a esperienze e attività all’insegna dello star bene che danno forma a percorsi di benessere a contatto con la natura. In particolare, vengono proposti in primavera **percorsi antistress** con pacchetti da 4 a 7 giorni che, oltre ai tradizionali bagni termali, includono numerose attività olistiche: dallo **yoga in riva al lago**, alle **camminate meditative** nella natura verso la pieve di San Biagio o il Forte delle Benne, per concentrarsi sul respiro e prendere consapevolezza del corpo. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it/it/index.html)

**Terme Dolomia – Aria di montagna e acque sulfuree per la riabilitazione degli atleti**

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle Dolomiti di Fassa. Attraversando gli strati di queste rocce l’acqua sgorga infine 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, risulta indicata ed efficace a prevenire i dolori alle articolazioni. In primavera il ciclo di acque e trattamenti termali viene enfatizzato con la proposta, in abbinamento, di attività all’aria aperta mirate alla conoscenza profonda del proprio Io, godendo dei magnifici paesaggi della Val di Fassa. Si può scegliere tra sedute di **Thai Chi all’aperto** con operatore kinesiologo, per sviluppare forza e benessere fisico, ed escursioni di **avviamento all’equitazione** sui sentieri dolomitici. Specifico per le coppie, invece, il percorso “Risveglio della natura e dell’energia vitale”. Anche in questo caso si abbinano i trattamenti termali ai momenti di rigenerazione all’esterno: **Qui Gong** con operatore kinesiologo nei paesaggi più belli della valle, oppure passeggiate o brevi tour in MTB elettrica respirando a pieni polmoni l’energia naturale per potenziare le difese immunitarie. www.termedolomia.it

**Terme di Caderzone - Dalla salute al benessere**

Nel cuore della **Val Rendena**, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, Caderzone è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua delle Terme di Caderzone – Borgo salute, sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio. La novità nell’offerta del centro consiste in una serie di attività guidate da operatori esperti termali e naturopati, ed inserite nel programma **Dolomiti Natural Wellness, rivolte a persone di ogni età ed anche gruppi familiari**. Le attività proposte spaziano dal **natural walking** lungo la magnifica “piana di Caderzone”, utile a regolarizzare la frequenza cardiaca, fino al percorso **natural Kneipp** **guidato** nell’acqua del fiume Sarca, e si concludono ovviamente con cicli di **cure idropiniche** con l’acqua termale. La Passeggiata della Salute si snoda lungo un percorso ad anello lungo 4 km, con partenza prevista dal Borgosalute, sede del centro termale, e per una percorrenza prevista di circa 2 ore. [www.borgosalute.info/homepage](http://www.borgosalute.info/homepage)

Trento, aprile 2021