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

**BAGNI DI SALUTE E BENESSERE ALLE TERME DEL TRENTINO**

**È la grande varietà geologica del territorio il segreto delle differenti proprietà delle acque minerali e termali del Trentino, efficaci nel trattamento di un’ampia casistica di patologie. Nelle sei località termali l’offerta di trattamenti oggi si arricchisce con nuovi percorsi orientati al Natural Wellness che puntano a migliorare il benessere psicofisico attraverso attività a contatto con la natura sul territorio**

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 - Energia e Benessere Naturale Nel Parco Dello Stelvio**

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 - In equilibrio tra boschi e cascate nel Parco dello Stelvio**

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 estive sono incentrate sulla **Park Therapy**, fondamentalmente una camminata a piedi nudi accompagnati da un operatore all’interno del parco nazionale, a cui vengono abbinate ulteriori pratiche olistiche: l’abbraccio degli alberi e gli esercizi di respirazione alla cascata, come attività di movimento armonico e di stimolazione sensoriale, per finire naturalmente con i benefici bagni termali e gli impacchi naturali a base di olii essenziali di montagna, presso la **Thermal Spa**. [termedirabbi.it](http://termedirabbi.it/)

**Terme di Comano – Un’oasi naturale a due passi dal lago di Garda**

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 l’estate, 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; il percorso **Rigenera** abbina un massaggio su piedi, mani e testa, utile a riattivare le proprie energie vitali, a un’esperienza di meditazione all’aria aperta; il percorso del **Sole** èperfetto per gli amanti della bella stagione e delle giornate all’aria aperta integrando alle cure in programma l’attività outdoor, con giri in ebike lungo le sponde del **Lago di Tenno**; il percorso **Spa e Natura** è per chi preferisce vivere l’estate in completo relax, con una giornata da trascorrere tra piscine con acqua termale nel parco, percorsi sensoriali tra gli alberi e attività di riequilibrio energetico. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

**Terme di Levico e Vetriolo - Il benessere sostenibile in riva al lago**

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  i percorsi  benessere **Just breathe** **- Benessere attraverso il respiro** combinano le proprietà di un’acqua termale unica in Italia, per la salute delle vie aeree, con attività in cui il respiro diventa strumento di benessere: respirazione in riva al lago con istruttrice, ginnastica respiratoria nel giardino delle Terme e **Nuvola experience** con percorso guidato di respirazione, l’esperienza di galleggiamento asciutto in cui il corpo perde il suo peso gravitazionale lasciando la mente libera di recuperare energie. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it/it/index.html)

**Terme Dolomia – Rigenerarsi nel piccolo mondo ladino**

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 estate 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 proposte alle famiglie, con giochi ad arti marziali seguiti dalla Naturopata ed attività in MTB sulle passerelle paraboliche dello Skillparck della Val di Fassa, seguiti da maestri competenti. Il percorso termale indicato per la rigenerazione mira a realizzare una pulizia profonda della pelle stimolando il microcircolo, e propone una passeggiata “Ba Gua” e **esercizi di Qi Gong** con insegnante nei rilassanti boschi della val di Fassa, e termal-lunch a Km 0 al rientro, seguito dal rilassamento della mente nell’area relax all’aperto ascoltando la sinfonia della natura. www.termedolomia.it

**Terme di Caderzone - Vitalità e outdoor ai piedi delle Dolomiti di Brenta**

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. In particolare, per l’estate 2021 il Borgo Salute propone un **percorso ayurvedico** dedicato alla salute e al benessere, per soggiorni di 3 notti in pensione completa con pasti ispirati alla cucina ayurvedica. L'Ayurveda è la medicina indiana tradizionale più antica al mondo, che pone l’uomo al centro e lo considera nel suo insieme fatto di corpo, mente e spirito. In alternativa, il centro propone anche attività guidate da operatori esperti termali e naturopati, inserite nel programma **Dolomiti Natural Wellness**. Le attività proposte spaziano dal **natural walking** lungo la magnifica “piana di Caderzone”, utile a regolarizzare la frequenza cardiaca, con esercizi di respirazione e meditazione nella natura **Silence Room-Tree Hugging**, e infine il percorso **natural Kneipp** guidato nell’acqua del fiume Sarca. [www.borgosalute.info/homepage](http://www.borgosalute.info/homepage)

Trento, aprile 2021