**A disposizione speciali pacchetti soggiorno a partire da 42 euro.**

**WORLD WELLNESS WEEKEND 2021**

**La Val di Fiemme protagonista dell’evento in programma in contemporanea in 120 Paesi al mondo dal 17 al 19 settembre. È la prima e unica realtà a livello internazionale a partecipare come intero territorio. In programma attività ed eventi capaci di creare un accordo profondo fra uomo e natura secondo i 5 pilastri del World Wellness Weekend: riposo e creatività, nutrizione e immunità, movimento e vitalità, mindfulness e serenità, motivazione e solidarietà**

Il benessere scorre come linfa vitale nel territorio della **Val di Fiemme**, dove lo stare bene non è un lusso, ma una pratica accessibile e quotidiana.Spa a cielo aperto adagiatatra le **Dolomiti Patrimonio dell’Umanità UNESCO** e i parchi di Paneveggio Pale di San Martino e del Monte Corno, la Val di Fiemme è popolata da oltre **60 milioni di alberi** (**3.000 pro capite**) gestiti dal 1.111 dalla **Magnifica Comunità di Fiemme**. Tra i territori più virtuosi d’Italia, è un distretto delle rinnovabili che autoproduce energia pulita, in cima anche alle classifiche di corretta gestione della raccolta differenziata.

A livello sociale può contare su oltre **300 associazioni** attive sul territorio, che è anche un polo produttivo unico in Italia per la sua capacità di trasformare il benessere in motore economico.

Fiemme vanta anche uno dei **musei outdoor più “quotati” al mondo**, raggiungibile tramite una “**seminovia**”, una seggiovia che semina biodiversità. Patria sportiva dalla lunga tradizione, sarà tra i protagonisti dei prossimi **Giochi** **Olimpici Milano Cortina 2026**.

Non è un caso, quindi, che proprio laVal di Fiemme sia la **prima e unica realtà al mondo a partecipare come intero territorio al World Wellness Weekend (WWW)**, l’evento internazionale che dal 2017 promuove il benessere psicofisico come stile di vita. L’appuntamento quest’anno coinvolge in contemporanea oltre **120 Paesi** nel fine settimana del **17 / 19 settembre**, a ridosso dell'Equinozio, periodo scelto come simbolo di equilibrio e di armonia.

La valle trentina rivelerà la sua natura profonda di **terra di benessere** attraverso attività ed eventi organizzati in completa **sicurezza** dall’Azienda per il Turismo Val di Fiemme sulla scia dei 5 pilastri del World Wellness Weekend: riposo e creatività, nutrizione e immunità, movimento e vitalità, mindfulness e serenità, motivazione e solidarietà.

Per tutto il fine settimana, **dall’alba al tramonto**, si succederanno **escursioni tra le Dolomiti Patrimonio UNESCO**, **danze-spettacolo** e **aperitivi fioriti, percorsi Kneipp outdoor**, **laboratori del fieno** rigeneranti, **osservazione delle stelle**, **passeggiate notturne** in ascolto del respiro del bosco e momenti dedicati alla **cura degli animali**. I ristoranti della valle proporranno piatti **healthy** elaborati in collaborazione con lo **chef stellato Alessandro Gilmozzi**. Si aggiungeranno attività ed eventi a tema organizzati dagli hotel dalle aziende del territorio.

Spazio in contemporanea anche a **tre grandi eventi nell’evento**: il **Fiemme Namasté Festival** – due giorni di yoga, karate e tai chi al cospetto delle Dolomiti e a bordo (bio) lago –, il **Campionato del Mondo di Skiroll** e **Fiemme Senz’auto**, una intera giornata dedicata alla sensibilità ambientale e alla riscoperta lenta del territorio con la Statale 48 delle Dolomiti chiusa al traffico veicolare: un invito a percorrere a piedi, in bicicletta o con qualsiasi altro mezzo non motorizzato i 13 chilometri da Cavalese a Predazzo.

Si parte venerdì 17, alle ore 16.00, con la convention inaugurale “Dolomites Well-being Summit”, promossa dalle aziende del territorio: Starpool, La Sportiva, Pastificio Felicetti, Fiemme Tremila. Dopo il saluto del fondatore della manifestazione internazionale, Jean Guy de Gabriac, esperti di diversi settori si confronteranno sulle varie declinazioni del benessere integrate ai 5 pilastri del WWW. Protagonisti: l’alpinista, scrittore e aviatore italiano Simone Moro, il medico chirurgo Vincenzo Primitivo, lo chef stellato Alessandro Gilmozzi, l’architetto esperto in salubrità dell’abitare Leopoldo Busa e lo scario della Magnifica Comunità di Fiemme Renzo Daprà.

Il World Wellness Weekend in Val di Fiemme sarà l’occasione di scoprire questa terra in cui il benessere non è un momento da ritagliarsi tra gli affanni quotidiani, ma **uno stile di vita che rispetta la natura e dalla natura trae ispirazione ogni giorno.**

A disposizione speciali **pacchetti soggiorno** a partire da 42 euro a persona a notte.  
Info: [www.visitfiemme.it](http://www.visitfiemme.it)

**Programma   
  
World Wellness Weekend - Val Di Fiemme, Terra Di Benessere**

17/19 settembre 2021

**Tutti i giorni**

Proposte *healthy* nei ristornanti fiemmesi in collaborazione con lo chef stellato Alessandro Gilmozzi.  
Attività ed eventi negli hotel aderenti.

Porte aperte e iniziative nelle aziende del territorio.

**Venerdì 17 settembre**

**Ore 16.00 - Dolomites Well-being Summit 2021**, convention inaugurale del World Wellness Weekend in Val di Fiemme promossa delle aziende del territorio: **Starpool, La Sportiva, Pastificio Felicetti, Fiemme Tremila**. Dopo il benvenuto del fondatore della manifestazione internazionale, **Jean Guy de Gabriac, esperti di diversi settori** si confronteranno sulle varie declinazioni del benessere integrate ai 5 pilastri del WWW.

Protagonisti: il medico chirurgo **Vincenzo Primitivo**, da oltre 20 anni esperto di medicina integrata e benessere olistico, referente scientifico per l'Italia dell'Istituto Internazionale Peter Mandel; l’alpinista, scrittore e aviatore italiano **Simone Moro;** lo chef stellato **Alessandro Gilmozzi**; l’architetto esperto in salubrità dell’abitare **Leopoldo Busa** e lo scario della Magnifica Comunità di Fiemme **Renzo Daprà**. Casa Starpool, Ziano di Fiemme. Posti limitati. Accoglienza e accreditamento a partire dalle ore 15.30.  
**Ore 17.30 - Tramonto dolomitico a Capanna Cervino.** Passeggiata nel tardo pomeriggio per raggiungere Capanna Cervino. Al rifugio prende vita una danza per ringraziare il sole. Aperitivo fiorito con formaggi di Fiemme tra i petali. Passeggiata del ritorno con luci frontali.  
 **Sabato 18 settembre e domenica 19 settembre**

Tutto il giorno - **Fiemme Namastè Festival**. Due giorni di yoga *open air* con musica dal vivo e vista (bio) lago.

Tutto il giorno - **Campionato del Mondo di Skiroll Val di Fiemme**. Lo spettacolo dei migliori interpreti del roller skiing a caccia dei titoli non assegnati nel 2020 e per questo ancora più attesi.

**Sabato 18 settembre**

**Ore 5.45 - Alba sul Corno Bianco.** Passeggiata di un’ora per raggiungere la vetta del Corno Bianco nel magico momento dell’alba. Mentre il suono di un corno risveglia il sole, si degusta un infuso caldo energizzante con biscotti aromatizzati alle erbe alpine.

**Ore 10.00 - I benefici della camminata a piedi nudi e il percorso kneipp di Anterivo.** Il benessere parte da terra per raggiungere la mente. A seguire, degustazione di una bevanda rigenerante realizzata dagli agricoltori di Capriana con dolcetti al caffè di Anterivo.

**Ore 11.00 - Al centro della sostenibilità.** Visita allo stabilimento di **Bioenergia Fiemme,** primo impianto di teleriscaldamento a biomassa del Trentino.

**Ore 11.30 - Inaugurazione de Il Bosco dei silenzi** **diversi**. Opera di Sergio Camin realizzata per il **Museo d’Arte Contemporanea di Cavalese**, grazie al Comune di Ville di Fiemme. Lungo il Percorso Bianco a Daiano, luoghi d’ascolto trasformano il bosco in una suggestiva installazione.

**Ore 12.30 - "1111: la tavola di una Magnifica Comunità".** Prepariamoci ad assaporare il passato pregustando un futuro rispettoso degli ecosistemi. A tavola (open air) con i ristoratori del territorio.

**Ore 14.30 - Il fieno rigenera.** Laboratorio ed esperienza diretta per conoscere le virtù del fieno e delle erbe che si trasformano in cosmetici e tisane.

**Ore 16.30 - Meditazione** **nel bosco** in collaborazione con l’Associazione Sportabili, impegnata da oltre 20 anni nella proposta di attività sportive a favore delle persone con disabilità fisica sensoriale e intellettiva.

**Ore 21.00 - Il silenzio, il bosco, le stelle.** Dopo cena d’incanto. Si raggiunge a piedi l’Osservatorio Astronomico di Tesero. Dopo l’esplorazione degli spazi dell’Universo, si torna passeggiando in silenzio, per respirare il bosco di notte.

**Domenica 19 settembre**

**Ore 5.45 - Alba sul Corno Bianco.** Passeggiata di un’ora per raggiungere la vetta del Corno Bianco nel magico momento dell’alba. Mentre il suono di un corno risveglia il sole, si degusta un infuso caldo energizzante con biscotti aromatizzati alle erbe alpine.

**Ore 10.00 - Nelle Foreste dei Violini con Matilde.** Camminata nel Parco Naturale di Paneveggio - Pale di San Martino, dove crescono gli abeti di risonanza amati dai liutai di tutto il mondo, in compagnia di una guida speciale: Matilde, donna che ha scelto di vivere in un piccolo villaggio di montagna, per ascoltare la natura e respirare le sue essenze.  
**Dalle 10.00 alle 17.00 in tutta la valle: Fiemme senz'Auto.** La Val di Fiemme abbandona l’auto per pedalare o camminare lungo la Strada Statale 48 delle Dolomiti. La chiusura al traffico apre nuovi orizzonti di sostenibilità e si trasforma in una festa di gesti generosi.

Le numerose associazioni di volontariato organizzano ovunque momenti di gioco, sport, incontro, degustazione e solidarietà. Un respiro di altruismo e movimento sano che restituisce una migliore qualità della vita.

**Val di Fiemme: perché è Terra di benessere**

Adagiata tra le **Dolomiti del Trentino** **Patrimonio UNESCO**, lungo il corso del torrente Avisio, la valle si distende tra i 1.200 e i 2.200 metri di quota fra **due parchi naturali**, quello di **Paneveggio** **Pale di San Martino**, con la sua riserva di cervi, e quello del **Monte Corno** con le più varie specie di volatili.

Detta anche **Valle dell’Armonia** per le famose **Foreste dei Violini** e il suggestivo **Bosco che Suona** che sovrastano i 9 comuni del territorio, la Val di Fiemme è popolata dagli abeti rossi di risonanza prediletti un tempo dal maestro Stradivari e oggi dai liutai di tutto il mondo.

Il territorio fiemmese è un **gigantesco polmone verde**, dove il patrimonio boschivo amministrato dal 1.111 dalle Regole locali della **Magnifica Comunità di Fiemme** oggi conta **60 milioni di alberi** (3.000 pro capite) capaci di catturare **2 milioni di tonnellate di CO2**, come dimostra la **certificazione FSC** ottenuta dalla Magnifica Comunità.

Dalla primavera all’autunno, Fiemme è una **spa a cielo aperto** in cui rigenerare corpo e mente grazie a oltre **70 esperienze guidate**.

Fiemme vanta uno dei **musei outdoor più alti al mondo**, **Respirart**, dove la seggiovia che permette l’accesso è stata trasformata in “**seminovia**”: mentre sorvolano il parco, gli ospiti sono invitati a lanciare semi della Val di Fiemme tra i più ricchi di specie floreali, un fiorume capace di arricchire i prati più poveri preservando la biodiversità.

La Val di Fiemme è un “**distretto delle rinnovabili**”, con tutti i Comuni impegnati a sostituire i combustibili fossili con fonti energetiche rinnovabili. A Cavalese, ad esempio, **l’80% dell’abitato è riscaldato da biomasse** provenienti dagli scarti di lavorazione del legno nella centrale di teleriscaldamento Bioenergia Fiemme. Con la segatura si produce il **FiemmePellet**, un combustibile a km 0 commercializzato sul territorio. Dai rami degli abeti “magnifici” si ottiene un olio essenziale utilizzato nella cosmetica e nel settore del benessere.

La valle è fra le prime nella classifica dei **Comuni virtuosi** sulla raccolta differenziata dei rifiuti.

Fiemme è anche luogo di **benessere sociale** con oltre **300 le associazioni** attive per la valle e promotrici di attività sportive e di azioni solidali.

Lo **sport** ha una tradizione di valore confermata dall’assegnazione delle gare olimpiche di sci di fondo, combinata nordica e salto speciale dei prossimi **Giochi Olimpici Invernali Milano Cortina 2026**.

È un distretto produttivo unico nel suo genere, dove il **benessere diventa motore economico**, con aziende di rilievo internazionale specializzate in settori differenti – sport, food, wellness abitare e musica – ma tutte legate da una visione comune che mette al centro la cura della persona e il rispetto per l’ambiente.

Hanno le loro radici in Val di Fiemme: **Starpool**, da oltre 45 anni realtà di riferimento nel settore del benessere psicofisico con progetti wellness firmati in tutto il mondo; **La Sportiva**, leader nella produzione di scarpette d'arrampicata e di scarponi per l’alta montagna che contiene al minimo l’impatto ambientale dei propri prodotti pubblicando regolarmente un bilancio di sostenibilità; **Pastificio Felicetti** che impasta con acqua di sorgente, essicca con aria pura delle Dolomiti, e offre una linea di pasta Monograno fra le più genuine e gustose sul mercato; **Fiemme 3000**, da circa 30 anni specializzata in pavimenti e arredamenti in legno biocompatibili e 100% salubri; **Ciresa di Tesero** che realizza tavole armoniche per strumenti musicali e che ha dato voce a circa 160mila pianoforti al mondo creati con l’abete di risonanza di Fiemme.

**Benessere psicofisico: alcuni dati**

**Riposo e creatività**

Il 62% delle persone al mondo non dorme bene (*World Economic Forum 2019*)

Il 30% della popolazione è affetto da insonnia (*Sleep Foundation 2020*)

1 bilione di persone al mondo soffre di apnea notturna (*The Lancet, 2019*)

La mancanza di sonno influisce su cardiopatie e infarti, sistema immunitario debole, pressione alta, depressione, diabete e obesità. Al contrario, un corretto riposo aiuta a migliorare l'attenzione e la concentrazione, ridurre il livello di stress, sviluppare la resilienza, incoraggiare la creatività.

**Nutrizione e immunità**

Il sovrappeso e l’obesità uccidono più del sottopeso; nel 2016 il 39% degli adulti era in sovrappeso, il 13% obeso (World Health Organization 2020). Ma l'obesità è prevenibile. Mangiare in modo sano porta a maggiore energia, migliore sistema immunitario, più salute mentale migliore e maggiore brillantezza della pelle.

**Movimento e vitalità**

Stare seduti è più pericoloso che fumare e uccide più persone dell'HIV (*Mayo Clinic 2020*).

Dal 1950 sono aumentati del 83% i lavori sedentari.

Il 25% degli adulti e oltre l'80% degli adolescenti non è sufficientemente attivo (*World Health Organization 2018*).

Tra il 2013 e il 2018, gli europei che non hanno praticato alcuna attività sportiva sono aumentati dal 42% al 46% (*Eurobarometer 2019*).

È ampiamente riconosciuto che un’attività regolare aiuta il controllo del peso, combatte le malattie, migliora l'umore e aumenta l'energia.

**Mindfulness e serenità**

Un miliardo di persone soffre di ansia, mentre una persona su quattro soffre di disturbi mentali.

Il 51% degli adulti che soffre di stress cronico e presenta sintomi di affaticamento. Il 74% si è sentito così stressato da essere sopraffatto o incapace di far fronte al problema.

In Europa ogni anno vengono perse 13,5 milioni di giornate lavorative a causa di disturbi legati allo stress (*Global Wellness Institute, Mental Health Foundation*).

Pratiche di Mindfulness riducono lo stress e l'ansia, migliorano l'attività cerebrale, abbassano la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, aumentano l'attenzione, la concentrazione, la chiarezza e la consapevolezza.

**Motivazione e solidarietà**

690 milioni di persone hanno sofferto la fame nel 2019. La pandemia Covid-19 ha aggravato la situazione, in particolare la fame cronica e la povertà estrema. È fondamentale sostenersi a vicenda per progredire nello stare bene.

www.visitfiemme.it - [www.world-wellness-weekend.org](http://www.world-wellness-weekend.org)

#WorldWellnessWeekendFiemme

Immagine che contiene testo, clipart

Descrizione generata automaticamente**Ufficio stampa WWW Val di Fiemme**

DOC-COM: T. +39 051 261449 – [www.doc-com.it](http://www.doc-com.it)

Media relations: Lucia Portesi, [lucia.portesi@doc-com.it](mailto:lucia.portesi@doc-com.it) – M. +39 349 369 2989

Press office: Greta Vecchi, [press.visitfiemme@doc-com.it](mailto:press.visitfiemme@doc-com.it) – M. +39 338 708 8335

**Ufficio stampa ApT Val di Fiemme**

Beatrice Calamari: [beatrice.calamari@visitfiemme.it](mailto:beatrice.calamari@visitfiemme.it)