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

**PRIMAVERA ALLE TERME: 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 per ritrovare il benessere psicofisico a contatto con la natura, tra camminate, 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 a primavera zampilla 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, attraversano graniti, dolomie, marne e porfidi per decine e decine di chilometri, arricchendosi di minerali e preziose proprietà. E quando riemergono in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. La proposta dei centri termali del Trentino, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, aggiunge alle cure tradizionali uno straordinario contesto naturale nel quale sono inseriti, fatto di boschi dove respirare, prati dove camminare a piedi nudi, o meditare circondati dal silenzio per risvegliare il fisico e i sensi.

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

L’Acqua forte è un’acqua minerale ferruginosa che sgorga dalle rocce del Lagorai sopra 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 viene convogliata direttamente allo stabilimento termale dove è utilizzata a scopo terapeutico per curare in maniera naturale le affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e della pelle. A primavera l’intero territorio della Valsugana si presta a esperienze e attività all’insegna dello star bene e a percorsi di benessere a contatto con la natura. La proposta **Balance – Stress Relieving** combina le proprietà rilassanti dei bagni in acqua termale con attività e trattamenti ad alto potenziale riarmonizzante: yoga in riva al lago, sulle spiagge insignite della Bandiera Blu per la qualità ambientale e dei servizi, camminate meditative nel parco asburgico tra piante secolari, incontri nella natura con un istruttore di tecniche di respirazione e bagno di suoni con campane tibetane. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it/it/index.html)

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

L’acqua termale di Rabbi è ricchissima di anidride carbonica libera. Maria Teresa d'Austria, che non si faceva mai mancare quest’acqua, 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. Aperte dal 23 maggio, propongono numerosi pacchetti Natural Wellness di una giornata, con trattamenti di **Park Therapy**, che prevede una camminata a piedi nudi e l’abbraccio degli alberi accompagnati da un operatore olistico all’interno del parco, bagni termali, arricchiti da olii essenziali di montagna presso la **Thermal Spa**, e benefici massaggio con pietre calde del torrente Rabbies. Dal 9 al 12 giugno c’è una proposta orientata al risveglio energetico, con attività di pulizia dei sensi, yoga con insegnante nei boschi del Parco Nazionale dello Stelvio e la partecipazione all’evento inaugurale del nuovo **Parco benessere Frusìo**, dedicato all’ascolto del silenzio. [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, la cura e la prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e delle allergie. Nel parco di 14 ettari che circonda il Grand Hotel Terme di Comano, prendono vita le nuove proposte, tra movimento all’aria aperta e servizi selezionati, per assicurare benessere agli ospiti. Sono tre i programmi specifici proposti per la primavera, con cicli di cure orientate al detox. Il percorso **Spring on moving** include anche un **giro in e-bike** lungo il “[Km zero Unesco bike tour](https://www.comanodolomiti.it/it/itinerario/kilometrozero-unesco-bike-tour-1)” da abbinare al [**natural wellness** sul percorso sensoriale nel parco delle Terme](https://www.termecomano.it/it/benessere/natural-wellness/), camminando a piedi nudi tra 11 diverse stazioni di ascolto e consapevolezza, ispirandosi ai principi del “breathwalking”. **Breath & Rebirth** prevede due **cure del respiro** purificanti, antiossidanti e antismog con l’acqua termale ed una **sessione di Mindfulness** nel parco, come suggestiva esperienza tra profumi e colori della natura per ritrovare consapevolezza di sé e delle proprie emozioni. Il percorso **Aquavita**, infine, comprende una passeggiata alla scoperta del **Canyon del Limarò**, spettacolare e selvaggia gola ricca di sculture naturali plasmate dal fiume Sarca, ingresso alla **Thermal Spa** con trattamento di **pulizia viso** e cena al [ristorante *Il Parco*](https://www.ghtcomano.it/it/ristorante/ristorante-ponte-arche/20-0.html)**,** con le proposte primaverile dello chef Christian Venturini. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

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

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più profonde delle Dolomiti di Fassa. Attraversando gli strati di queste rocce l’acqua si arricchisce 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 risulta indicata ed efficace a prevenire i dolori alle articolazioni. In primavera il ciclo di acque e trattamenti termali viene abbinato ad attività all’aria aperta mirate alla conoscenza profonda del proprio Io, godendo dei magnifici paesaggi della Val di Fassa.

Per chi sceglie di trascorrere in Val di Fassa due giorni, invece, il percorso **Benessere globale** include una seduta **Yoga Nidra**, per liberare la mente dai pensieri, seguita da bagni purificanti e stimolanti della microcircolazione. Nel secondo giorno, invece, ci si dedica ad una **camminata “Ba Gua”** e a esercizi di **Qi Gong** con insegnante Naturopata, attraverso i boschi della valle. Chi ha un po’ più di tempo, può seguire uno dei tradizionali cicli di **cure inalatorie** indirizzate alla stimolazione delle difese dell’apparato respiratorio in abbinamento a tour di mezza giornata in e-mtb con istruttore lungo le strade forestali, sedute di **Thai Chi** all’aperto con operatore kinesiologo, oppure **escursioni a cavallo** con istruttore nei boschi.   
[www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

Trento, febbraio 2022