**Per ritrovare equilibrio, energia e benessere nella natura e nel silenzio**

**IL NATURAL WELLNESS MADE IN TRENTINO**

**In Primiero per camminare a piedi nudi nei boschi. Ai pedi delle Dolomiti di Brenta per nuove esperienze di perception walking; a Madonna di Campiglio si possono vivere giornate di riconnessione con la natura e se stessi, in Val di Rabbi camminare in un parco sonoro**

L’acqua limpida e cristallina, l’aria pura, le essenze del bosco, il sole e la luce, sono gli elementi del benessere inclusi nelle esperienze di **Dolomiti Natural Wellness**: una vera e propria Natural Spa nell’area di **Madonna di Campiglio**. Seguendo i dettami dello Shinrin-Yoku , o **bagno nella foresta**, si gode della permanenza nella natura per rigenerare le energie psichiche senza alcuno sforzo ed attraverso una percezione olistica dell’ambiente.

Seguendo questa ispirazione, Dolomiti Natural Wellness invita a scoprire e sperimentare il benessere attraverso sei “elementi” e pratiche fondamentali, e lungo **8 percorsi** appositamente studiati per questa esperienza. In autonomia o sotto la guida di trainer del benessere. Si potranno sperimentare gli elementi naturali come fonte di benessere per il corpo e lo spirito attraverso il Bare Foot Trail, il Natural Kneipp, la Silence Room, l’Abbraccio agli Alberi, il Natural Walking e praticare il Saluto al Sole, la Meditazione, la Respirazione e il Silenzio Interiore. Le attività sono previste tutti i giorni dal 11 giugno al 25 settembre e tutti i week end di ottobre. Costo dell’esperienza € 15,00, gratuito per chi pernotta nei Dolomiti Natural Wellness Hotel.

Una delle novità in questa estate si chiama **Login nature - connessi in natura**. Si tratta di percorsi di riconnessione con sé stessi e la bellezza piena e originale della montagna. Senza tecnologia, senza fretta, senza pensieri. Vengono proposti nelle seguenti date: 1 agosto/ 5 settembre/3 ottobre. Il costo € 50,00

Sul versante orientale del Trentino, invece, **San Martino di Castrozza** si propone come la prima zona in Italia a partecipare al progetto **Barefoot Trail** della Barefoot Academy, “Il silenzio dei passi”, fondata dallo scrittore e barefooter Andrea Bianchi. I Barefoot Trail sono sentieri – già facenti parte della rete di sentieristica locale - che possono essere percorsi almeno in parte **a piedi nudi**, senza particolari difficoltà anche da chi non ha esperienza di barefoot hiking.

Camminare a piedi nudi è un'esperienza fatta di meccanica, forza fisica e mentale, emozioni, concentrazione, poesia e silenzio. Con il cammino a piedi nudi in natura si sviluppano l’attenzione mentale e l’equilibrio del corpo, si migliora la circolazione sanguigna, e soprattutto si sviluppa il radicamento con la terra ritrovando la connessione con la natura.

I sentieri mappati sono tre, individuati e segnalati, e con video tutorial visionabili grazie ai QR code riportati sulla segnaletica posta all’inizio dei sentieri: il **Sentiero del Cervo** parte da Malga Ces e si sviluppa per 3,2 km con un minimo dislivello, che lo rende accessibile a chiunque, sviluppandosi come un vero e proprio percorso didattico per il barefoot; i più allenati potranno scegliere, piuttosto, tra il sentiero **Piani della Cavallazza** che sempre partendo da Malga Ces sale per 470m di dislivello ed una lunghezza di 6,3 km. oppure il **Sentiero del Cacciatore**, lungo 4 km dal punto di partenza di Maso Col.

Un’altra tendenza del wellness nella natura si chiama **forest bathing** e a **Fai della Paganella**, in una vasta faggeta di circa 36 ettari, c’è il primo percorso-parco d’Italia dedicato a questa pratica, attrezzato per una una vera e propria [Forest Therapy](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). Il “Bosco del Respiro”, si compone di quattro itinerari e il primo che si percorre è chiamato “Acqua e Faggi”. Per trarre il massimo beneficio da questa pratica che ha origini in Giappone, si deve camminare nel bosco respirando lentamente, con regolarità, per inalare le sostanze volatili (i monoterpeni), componenti degli oli essenziali prodotti dalle piante, rinvigorenti o rilassanti. E’ stato provato scientificamente che l’inalazione del “respiro della foresta”, nel corso di successive applicazioni, induce a prolungati cambiamenti fisiologici nel corpo umano. Questa semplice attività è in grado di rinforzare il nostro sistema immunitario, migliorare la pressione arteriosa, alleviare gli stati depressivi. Secondo i dettami orientali e gli studi della Bioenergetic Landscapes, la permanenza ideale nel bosco in grado di procurare un reale beneficio è di almeno 10-12 ore nell’arco di tre giorni, con singole sessioni di almeno 2 ore e mezza. Il Therapeutic Landscape, studia e misura l’influenza biologica che i campi magnetici emessi dalle piante hanno sull’organismo, aumentandone il senso di benessere complessivo.

**Esperienze olistiche ai piedi delle Dolomiti di Brenta**

Durante i mesi estivi, il borgo di **San Lorenzo-Dorsino**, uno dei “Borghi più belli d’Italia” il cui territorio ricade nel Parco naturale Adamello Brenta, sarà il cuore del festival **BrentAnima**, una serie di **attività olistiche** proposte per ricaricarsi e ritrovare l’ equilibrio di corpo e mente guidati in un’esperienza autentica di immersione nella natura ricca di biodiversità, per ricevere armonia, energia vitale stimolando tutti e cinque i sensi. Iniziare la giornata con lo stretching dei meridiani e lo yoga di allineamento, passando poi ad una camminata consapevole e sensoriale nei boschi o alla **perception walking**, camminata ad occhi chiusi che dona una nuova consapevolezza dei sensi. Tra le attività anche la **meditazione Zazen e Do-in**, basata sul respiro, per entrare in contatto con la dimensione più profonda del corpo. L’accoppiata **Yoga & climbing**, invece, propone esercizi di yoga con movimenti differenziati, dinamici e leggeri, in abbinamento all’arrampicata su roccia naturale della “Falesia Dimenticata”, una delle pareti più belle d’Italia. Tra le proposte del festival, si può anche partecipare ad alcuni eventi speciali a tema, come la proposta **Sentire il corpo**, con un programma di due giorni di ritiro presso la **baita Le Roche**, dedicato a tutti coloro che desiderano ascoltarsi nel pieno delle proprie percezioni e scoprire il proprio corpo, l’anima e lo spirito. Si faranno dunque esperienze di meditazione, vibrazione, stretching, camminata cosciente nel bosco, perception walking e l’evento sarà riproposto il **20-21 agosto**.

**Camminare in un parco sonoro.**

In Val di Rabbi nel corso dell’estate sarà inaugurato il **Parco Sonoro Fruscio**, realizzato in località Pozzatine Si tratta di un percorso per immergersi completamente nella foresta e nei suoni che vengono amplificati da 7 postazioni sonore ed esperienziali creando così un’armoniosa sinfonia naturale. L’area del parco si sviluppa a 1650 metri di quota ed è raggiungibile a piedi dal parcheggio Cavallar.

**Full immersion di benessere sull’Altopiano del Tesino**

Dal 21 agosto 2022 al 31 agosto l’Apt Valsugana - Lagorai propone a Castello Tesino e dintorni **I dieci giorni del benessere**, con un fitto programma di attività all’aperto dall’Arboreto al parco San Rocco, passeggiate nel territorio con gli Accompagnatori di escursionismo, escursioni alle malghe nella zona di Passo Brocòn. Tra le attività proposte ginnatica posturale, Hatha Yoga, Yoga Nidra, laboratori sulla voce, laboratori Reiki, laboratorio di musicoterapia, meditazione sotto le stelle, meditazione con i Monaci buddisti al Tempio Tenryuzanji, Qi Gong la ginnastica orientale. Info e prenotazioni:

APT Valsugana Lagorai - Uff. di Castello Tesino tel. 0461 727730. [www.visitvalsugana.it](http://www.visitvalsugana.it)

Trento, aprile 2022