**Una proposta termale tra cure e trattamenti naturali rigeneranti**

**UN’IMMERSIONE NELLE ACQUE DEL BENESSERE**

**Sono quattro le stazioni termali del Trentino aperte nella stagione invernale dove sfruttare i benefici che derivano da acque minerali con differenti proprietà e trattamenti con essenze naturali del territorio che ne prolungano gli effetti**

Lontano dai ritmi quotidiani, dai problemi, dallo stress, per una rigenerazione che inizia respirando l’aria migliore e pura delle vette mentre si percorrono le piste da sci o si cammina sulla neve, ma che si completa in uno dei tanti centri e luoghi deputati al benessere, tra piscine riscaldate, bagni di vapore e idromassaggi, oltre al privilegio di sottoporsi ai più svariati trattamenti a base di prodotti naturali. L’acqua, in tutte le sue forme – neve, sorgente, fonte termale – è principio base del benessere in ogni stagione. Sono **4 gli stabilimenti termali aperti** anche in inverno: ognuno – grazie alle differenti proprietà delle acque – è specializzato nella cura di patologie specifiche, propone una propria linea cosmetica a base di prodotti naturali così da prolungare gli effetti benefici una volta rientrati a casa e a tutto questo aggiunge i vantaggi dei trattamenti wellness.

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle **Dolomiti di Fassa**. Attraversando questo e altri strati, l’acqua sgorga ricca di minerali come calcio, magnesio e fluoro, ma quella del “bagn da tof” di Alloch a Pozza di Fassa è ancor più preziosa: è l'unica acqua sulfurea del Trentino, anzi **solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata**, il che la rende davvero particolare. Alle **Terme Dolomia** si utilizza soprattutto per percorsi riabilitativi motorii dopo importanti traumi articolari e muscolari di atleti e sportivi in primis, ma non solo. I pacchetti invernali sono validi **dal 4 dicembre** **fino al 2 aprile 2024.**

**Pacchetto Benessere Corpo e Anima**. Respirare profondamente e dimenticare i problemi quotidiani, l’aria incontaminata e l’acqua stimolante fanno bene al corpo e all’anima. **Sessione di Ba Gua** **l’arte della camminata nei boschi innevati**, aromoterapia con vapore termale, ingresso in grotta termale con cascata e cascatelle, bagno di calore con doccia termale, piscina termale interna ed esterna, massaggio viso e corpo emolinfatico e distensivo con olio agrumato e pietra Dolomia agirà sul microcircolo veno-linfatico, alleviando tensioni muscolari e donando un effetto rilassante, cena 4 portate. **Dedicatevi un pomeriggio** in totale relax iniziando nelle prime ore pomeridiane e terminando a sera degustando la cena, l’esperienza potrà essere condivisa. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

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 Terme**, 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. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali soprattutto per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo senza il supporto di farmaci. Anche durante l’apertura invernale vengono svolte attività di natural wellness con proposte di “breathwalking”, camminate per armonizzare il respiro con il passo e favorire una corretta respirazione. Le terme saranno aperte **dal 7 dicembre fino al 14 gennaio 2024**. Ecco una delle proposte per un giorno di relax, detox e downgrading, fra trattamenti e cure con acqua termale, attività nella natura.

**Percorso Winter Beauty**: nel periodo più freddo dell'anno è essenziale prendersi cura della propria pelle per nutrirla in profondità, donarle equilibrio e riportarla nelle condizioni ottimali. Il percorso Winter Beauty risponde a tutte queste esigenze grazie a: 1 idromassaggio termale Total Body con sali a effetto osmotico e applicazione patch contorno occhi da 25 minuti; 1 trattamento esfoliante corpo da 20 minuti; 1 trattamento viso biorivitalizzante o global age totale; 1 percorso sensoriale a piedi nudi nel parco termale; accesso libero alla sorgente termale di Comano a effetto detox. Costo: euro 160. [www@termecomano.it](mailto:www@termecomano.it)

Le tre sorgenti termali di **Peio**, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, sono note fin dal XVII secolo. Tre acque minerali con caratteristiche e proprietà differenti efficaci nel trattamento di diverse patologie. Le Terme di Pejo sono aperte **da dicembre ad aprile 2024**.

**Wellness ai sapori di montagna**: questo pacchetto include: saluto iniziale e assaggio delle acque termali; uso esclusivo dell’area wellness; peeling al sale con gli aromi di montagna nel bagno a vapore; sauna alpina al profumo di cirmolo; relax in una esclusiva stube alpina con maschera viso rigenerante alla stella alpina, trattamento decongestionante per contorno occhi, impacco antinfiammatorio all’arnica con massaggio ai piedi; esperienza sensoriale con l'immersione dei piedi in apposite vaschette in legno contenenti pigne, licheni e fieno di alta montagna; esperienza sonora in una esclusiva stube alpina. Un rito che si conclude con un momento goloso a base di tisane alle erbe di montagna, succo di mela biologico, frutta fresca e yogurt con piccoli frutti della Val di Pejo e saluto finale con omaggio, un sacchetto profumato contenente trucioli di cirmolo. [www.@termepejo.it](http://www.@termepejo.it)

Nel cuore della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, **Caderzone Terme**, località Bandiera arancione del Touring Club Italiano, è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio. Per la stagione invernale il Borgo Salute prevede l’apertura continuativa del Centro Estetico e Massaggi e la possibilità di utilizzare il Centro Benessere in modalità “private”, ovvero in maniera esclusiva per piccoli gruppi. [www.borgosalute.info/](http://www.borgosalute.info/)

**IL WINTER WELLNESS**

A **Madonna di Campiglio** la “spa” ha le pareti fatte di abeti e il cielo come soffitto. Il calendario di appuntamenti **Dolomiti Natural Wellness Winter** invita a scoprire il benessere che offre la montagna attraverso semplici escursioni guidate da un trainer. Brevi escursioni in ambienti incontaminati dove potrete assaporare il silenzio dell’inverno, le forme artistiche della natura, la bellezza del freddo e la vita che si nasconde fra gli alberi. 3 appuntamenti a settimana, accompagnati dai trainer del benessere, per sperimentare nuove attività sensoriali con gli elementi naturali dell'inverno. Semplici escursioni, intervallate da lunghe pause, alla portata di chiunque in cui si potranno affrontare quattro possibili “stazioni”: Con “La vita sotto la neve” si osservano le tracce degli abitanti del bosco e si percepisce il ritmo della natura, “Amico freddo” è l’occasione per imparare tecniche di rilassamento e sviluppare il calore interiore, “Il silenzio della neve” ci pone in ascolto dell’ambiente e stimola la riflessione, “Land Art” è un piccolo laboratorio di espressione creativa ed emotiva attraverso il paesaggio. Ogni passeggiata si conclude con una tisana calda a base di erbe e profumi alpini. [www.campigliodolomiti.it](http://www.campigliodolomiti.it)

Il **Forest Bathing** è un’immersione totale nella foresta, da vivere tra passeggiate lungo i sentieri e tree hugging. Per provare questa esperienza si può raggiungere il **Parco del Respiro di Fai della Paganella**: un parco terapeutico unico in Europa che, grazie alla presenza dei faggi e dei monoterpeni rilasciati dalle piante, contribuisce alla riduzione dello stress, alla normalizzazione della pressione sanguigna e all’innalzamento del sistema immunitario. Il Parco del Respiro si può vivere anche in inverno grazie alle esperienze guidate organizzate dalle realtà locali. Tra queste ci sono quelle proposte da NAT [Experience], durante le quali l'attenzione è volta a sfruttare al massimo i suggerimenti che la natura offre nel corso dell'inverno, tra Forest Bathing invernale e percorsi di consapevolezza e crescita personale, sia individuali che di gruppo. [www.parcodelrespiro.it](http://www.parcodelrespiro.it)

(m.b.)

Trento settembre 2023