**Natuurlijk wellness in Trentino**

*Kom deze zomer helemaal tot rust*

**Hoofddorp, datum - Trentino is de ideale plek om helemaal tot rust te komen, omringd door prachtige natuur. Wellness is hier in de bergen niet zomaar een trend, het is een manier van leven. Jezelf verwennen is dan ook onderdeel van elke vakantie in Trentino. Hieronder een kleine greep uit de eindeloze wellness-mogelijkheden in de Noord-Italiaanse regio.**

**Therapeutische stilte in het Stelvio Nationaal Park**

Sinds 12 juni kun je in het Stelvio Nationaal Park een bijzondere wandeling maken. In het hart van het park volg je een pad met zeven klankstations die de geluiden van het bos versterken. In deze stations staan houten bellen, enorme carillons die aan bomen zijn verbonden, trommels gemaakt van stammen en trompetten. Het idee is dat elk klankstation geassocieerd wordt met één van de zeven chakra’s, de energiecentra die volgens oosterse filosofieën in het menselijk lichaam aanwezig zijn. Tijdens de wandeling luister je naar de stilte van het bos en de geluiden van de natuur. Laat wel je mobieltje thuis, want in dit bos kun je écht *disconnecten*.

**Barefoot walking in Val di Fassa**

Laat je schoenen thuis en maak een wandeling op blote voeten door het bos in Val di Fassa, in het hart van de Dolomieten. Zo maak je écht contact met de natuur. Voel de dennennaalden, bladeren, ruwe boomschors, gladde stenen en het zachte gras onder je voeten en dompel ze dan in het verkwikkende water van een beekje. Barefoot walking verbetert je evenwicht, je houding en je bloedsomloop. Je laat je stress achter in de stilte van het bos en neemt nieuwe energie mee naar huis. In Val di Fassa zijn er verschillende [paden](https://www.fassa.com/EN/Activities-and-sport-in-Val-di-Fassa--Barefoot/?_ga=2.124420104.342941682.1656065083-1726986979.1656065083) die ideaal zijn voor beginners.
 **Bosbaden in Alpe Cimbra**De Japanners noemen het "Shinrin-yoku", bij ons staat het beter bekend als [bosbaden](https://www.alpecimbra.it/en/outdoor/summer-activities/forest-bathing/98-3093.html). Het betekent jezelf onderdompelen in het bos. Zonder mobiele telefoon of andere afleiding, alleen met de bomen en de ruisende wind. Door urenlang langzaam te wandelen krijg je nieuw leven ingeblazen, zowel fysiek als spiritueel. In zijn er twee paden waar je een bad in het bos zelf kunt ervaren. Het pad “Sentiero dei Giganti” begint in Malga Laghetto en leidt je langs enorme zilversparren van wel 50 meter hoog. Tijdens de wandeling over het voornamelijk onverharde pad “Respiro degli Alberi” in Tomazol hoor je de adem van de bomen.

**Bijen-wellness bij het Piazze-meer**Wist je dat het zachte zoemen van bijen, de zoetheid van honing en de geur van bijenwas je lichaam en geest nieuw leven kunnen inblazen? Neem plaats op een bed van alpenhooi en maak een zintuigelijke reis door de bijenwereld. Tijdens deze [aromatherapie](https://www.visitpinecembra.it/en/discover-the-territory/nature/beekeeping-and-herb-garden) geniet je in alle veiligheid van de vele voordelen van deze zoemende honingmakers.

**Holistische ervaringen aan de voet van de Brenta Dolomieten**Tijdens de zomermaanden zijn San Lorenzo-Dorsino (één van de "mooiste dorpen van Italië”) en de omringende bossen en graslanden van het natuurreservaat Adamello-Brenta

het decor van het BrentAnima-festival. Dit festival bestaat uit een reeks holistische activiteiten om lichaam en geest weer op te laden, zoals yoga, meditatie en een “waarnemingswandeling”. Er zijn twee edities van het evenement, die plaatsvinden tussen 30 en 31 juli en 20 en 21 augustus. Oltre i Limiti ("Voorbij de grenzen") vindt plaats op 16 en 17 juli. Dit is een tweedaagse spirituele wandeling tussen de rifugi ("berghutten") in de Brenta Dolomieten.

Kijk voor alle informatie over natuurlijk wellness in Trentino op <https://www.visittrentino.info/en/articles/italian-lifestyle/experiences-wellbeing-summer-trentino> .

Kijk voor alle persinformatie op <https://www.visittrentino.info/nl/pers>.