**NOWOŚCI WELLNESS W ZIMOWYM WYDANIU**

W Trentino dbanie o dobre samopoczucie nie jest modą tylko stylem życia. Nie chodzi zatem jedynie o chwilę relaksu, ale o głębsze poznanie siebie i osiągnięcie równowagi. W jaki sposób? Na przykład dzięki wypoczynkowi po nartach après-ski na wysokości 2.000 m połączonemu z zabiegami pielęgnacyjnymi na bazie jabłek i innych lokalnych produktów, i odprężającymi kąpielami w drewnianych baniach z hydromasażem. Do tego nocleg w pokojach i suite’ach wykończonych w drewnie sosnowym, aby piękny zapach otulił regenerujący sen. Poniżej dzielimy się kilkoma wskazówkami, dzięki którym osiągnięcie równowagi psychofizycznej czy po prostu przeżycie głębokiego odprężenia stanie się łatwiejsze.

**Bliżej niż myślisz - Spa na trasie narciarskiej**

Po dniu spędzonym na nartach, zrelaksuj się w spa na stoku! Jeśli zdarzy ci się być na największym obszarze narciarskim Trentino, Campiglio Dolomiti di Brenta, na pewno skusi Cię nowe centrum wellness w schronisku Chalet Fiat Ristorante Stoppani na Grostè. To eleganckie, stylowe spa znaduje się na wysokości ponad 2.500 m n.p.m.

**Sauna z bąbelkami**

Nowy pomysł na saunę, owoc współpracy QC Terme Dolomiti z Cantine Ferrari. Designerskie wnętrza zainspirowane wyglądem i atmosferą winiarni połączone z wannami z hydromasażem w kształcie beczek, w których można zażywać kąpieli z bąbelkami.

**Wellness w wysokich górach**

W schronisku Rifugio Orso Bruno panuje ciepła i gościnna atmosfera, idealna na zakończenie dnia spędzonego na nartach: kolorowe, delikatne światło oraz przyjemna muzyka w tle dopełnią głebokie odprężenie. Zanurz się w wannie z hydromasażem i podziwiaj z panoramicznych okien zachód słońca nad Dolomitami.

**Siła żywiołów**

Czwarte piętro hotelu Cavallino Bianco di Rumo jest całkowicie przeznaczone trosce o piękno, regenerację oraz poprawę stanu ciała. Cztery różne style zainspirowane są czterema żywiołami natury, każdy w charakterystycznej tonacji i stylistyce, ze specjalnie opracowanymi zabiegami na różne części ciała.

**Podgrzewany basen na zewnątrz**

Hydromasaże z podgrzewaną wodą pod gołym niebem. To perełka Muuvillage, awangardowej struktury znajdującej się w miejscowości Costa di Folgaria, tuż obok wyciągów narciarskich i niedaleko centrum miasteczka. Do dyspozycji cztery domki typu chalet o obszernych pokojach i z dostępem do ogrodu.

**Aufguss, rytuał pary**

Wygląda to pozornie jak dziwny taniec z ręcznikami, w rzeczywistości jest to sekwencja precyzyjnych, profesjonalnych, pełnych harmonii gestów: ceremonia odbywająca się w saunie sprawia, że rozpuszcza się śnieg, a wraz z nim napięcia w wyziębionych przez zimę ciałach. Przekonaj się na własnej skórze o dobroczynnym wpływie tego rytuału.

Wybór saun, w których można rozgrzać się zimą.

Aufguss to słowo niemieckie, oznacza dosłownie zanurzenie.

Mistrz sauny porusza strumieniami gorącego powietrza i pary za pomocą płótna bądź częściej ręczników, kierując ciepłe powietrze na uczestników zabiegu. Ponadto, aby podnieść wilgotność, na gorące kamienie wrzucany jest śnieg lub aromatyzowany naturalnymi olejkami lód.

**Millegocce - Malga Millegrobbe**

Zachwycające miejsce znajdujące się na obszernych płaskowyżach Cymbryjskich. Już samo logo wskazuje, co liczy się tu najbardziej: Benessere, Gusto, Riposo (dobre samopoczucie, smak, odpoczynek). Widać to w przytulnych pomieszczeniach, pysznej kuchni i centrum wellness z obszerną ofertą usług, Aufguss i nie tylko.

**Te Jaga Beauty & Spa - Active Olympic Hotel**

Spa w hotelu Olympic jest niczym cenny kamień zdobiący wyszukaną biżuterię. Sauna fińska w górskiej chacie położonej w ogrodzie, gdzie odbywają się ceremonie Aufguss, pozwala dojrzeć masyw Catinaccio, co stanowi tylko jedną z niespodzianek, jakie oferuje to wyjątkowe miejsce.

**Montana Hotel**

Sauna, która przypomina bardziej balkon z widokiem na Dolomity Brenta: taka sceneria czeka na gości Monta. Centrum wellness, w którym można odnaleźć spokój, zapomnieć o troskach i odprężyć się. Świetne miejsce na regenerację po dniu spędzonym na trasach Bondone, zanim wyruszysz do Trydentu na grzane wino serwowane na rynku świątecznym.

**Garda Termae**

W pobliżu brzegów jeziora Garda, tam gdzie wpada do niego wartki strumień Sarca, znajduje się ośrodek Garda Termae. Głównymi wartościami tego miejsca jest harmonia i równowaga, co uwidacznia się już w samej strukturze budynku. W ofercie, poza uzdrawiającą parą, wiele innych, dobroczynnych zabiegów, pozwalających zadbać o siebie.

**Aqua in**

W Andalo, poza pięknem Dolomitów, które dominują nad miasteczkiem, znajdziesz też obszerne centrum z basenami, łaźniami oraz ofertą wellness: liczne sauny o różnych temperaturach umożliwiają przejście ścieżki rosnącego ciepła, którą można zakończyć rytuałem Aufguss.

**Acqua Spa**

Jeśli jesteś akurat w Cavalese, to znalazłeś się w odpowiednim miejscu, żeby zatroszczyć się o swoje świetne samopoczucie. Pomoże Ci w tym ośrodek wyspecjalizowany w pielęgnacji ciała: od fitnessu po odżywianie, od wysiłku po relaks. Nie przegap rytuału z mistrzem ceremonii w saunie. Osiągnij harmonię duszy i ciała, oczyść myśli z codziennych trosk.

Strona internetowa: <https://www.visittrentino.info/en/articles/snow-and-nature/top-wellness-experiences>