

**Odkryj regenerujące działanie przyrody, wody i lasów**

**NATURAL WELLNESS - WYJĄTKOWE DOŚWIADCZENIE**

**W Trentino łatwo odzyskać dobrostan i energię, wystarczy przejść się po bukowym lesie głęboko oddychając, jak sugeruje najnowszy trend detox, zażywając kąpieli leśnej. Na świetne samopoczucie doskonale wpływają również relaksujące i regenerujące hydromasaże, emocjonalne prysznice lub aromatyczne sauny z wykorzystaniem lokalnych ziół w ekskluzywnych SPA.**

Z dala od codzienności, problemów, stresu, postrzegając, jak z każdym dniem organizm odradza się, napełnia energią w miejscach przepełnionych spokojem i ciszą, poczujesz, jak Twój oddech uspakaja się i wydłuża. Doświadczenie, którego warto zaznać w jednym z licznych miejsc dedykowanych dobrostanowi, gdzie **działanie gorącej wody**, łaźni parowych i aromatycznych kąpieli, pryszniców emocjonalnych, hydromasaży pomaga przywrócić dobrą formę.

Odnowę biologiczną dopełniają zabiegi oferowane w ośrodkach stosujących linie kosmetyczne na bazie produktów naturalnych i ekologicznych, dzięki którym korzystne efekty urlopu pod znakiem wellness utrzymują się nawet po powrocie do domu.

W Trentino można także skorzystać z nowości w dziedzinie **natural wellness**, takich jak „kąpiele leśne” (**forest bathing)** i **spacery boso** na łonie natury.

**Ścieżki sensoryczne i nowe doświadczenia**

Ścieżki **Kneippa** opierają się na korzyściach zdrowotnych płynących z hydroterapii i stosowania naprzemiennie zimnej i gorącej wody w celu poprawy krążenia krwi. W **San Bernardo** w dolinie Val di Rabbi można przechadzać się po pierwszej w Trentino ścieżce Kneippa na świeżym powietrzu, zanurzając stopy w niezwykle czystym strumieniu Valorz. Także w **Villa Welsperg**, siedzibie parku krajobrazowego Paneveggio - Pale di San Martino, na końcu szlaku "Muse Fedaie" poświęconym bioróżnorodności znajduje się ścieżka Kneippa.

W **Soraga** w dolinie Val di Fassa ścieżka "Sora l'Aga" umożliwia niecodzienne doświadczenie, jakim jest **spacer boso**. W kontakcie z wilgotną trawą, liśćmi, mchem, kamieniami, korą, wodą można nauczyć się rozpoznawać i odczuwać stopami bodźce przekazywane przez kamienie, przez ich szorstkość, przez ich ciepło. To doświadczenie, w którym poprzez stopy odczuwalny jest pozytywny wpływ ziemskiego elektromagnetyzmu, zmiany temperatur, którą niemiecki opat Kneipp podniósł do rangi terapii. Tę bardzo teraz modną aktywność na świeżym powietrzu praktykować można w miejscowości Moena, w dolinie Val di Fassa, na drodze z górskiej chaty Roncac do miejscowości Ischiez oraz w dolinie **Val San Nicolò** i w dolinie Val di Fiemme w lesie **Bellamonte**.

San Martino di Castrozza to pierwszy obszar we Włoszech, biorący udział w projekcie Barefoot Trail zorganizowanym przez Barefoot Academy „Il silenzio dei passi” („Cisza kroków”), założonej przez pisarza i miłośnika barefootingu Andreę Bianchiego. Barefoot Trail to szlaki, stanowiące część lokalnej sieci szlaków, po których przynajmniej na pewnych odcinkach można chodzić boso bez szczególnych trudności nawet w przypadku osób nie posiadających doświadczenia w wędrówkach boso (barefoot hiking).

Kolejnym trendem w dziedzinie natural wellness są **kąpiele leśne**. W **Fai della Paganella**, w lesie bukowym zajmującym obszar 36 hektarów, znajduje się pierwszy we Włoszech szlak-park poświęcony praktykowaniu kąpieli leśnych, specjalnie przygotowany do [terapii leśnej](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). „Il Parco del Respiro” („Park oddechu”) składa się z 4 tras, z których pierwsza nosi nazwę „Acqua e faggi” („Woda i buki”). Aby maksymalnie wykorzystać korzyści płynące z tej pochodzącej z Japonii praktyki, należy spacerować w lesie oddychając powoli, regularnie, wdychając substancje lotne (monoterpeny), wchodzące w skład, dodających wigoru lub relaksujących olejków eterycznych, produkowanych przez rośliny. Przechadzka po lesie jest w stanie wzmocnić komórki najbardziej aktywne w naszym systemie odpornościowym, korzystniej wpłynąć na ciśnienie krwi, złagodzić stany depresyjne.

W dolinie **Val Rendena**, na ścieżkach natural wellness, można spacerować boso po trawie i kamieniach, przytulać drzewa i wdychać zapach żywicy oraz innych esencji, wchłaniając ich energię. Wokół **Pinzolo,** w parku krajobrazowym Adamello-Brenta, znajduje się 8 tras łączących kontakt z żywiołami oraz aktywności takie jak joga, medytacje, spacery boso.

W dolinie **Val di Rabbi** zainaugurowano park dźwięków **Parco Sonoro Fruscio**, w miejscowości Pozzatine. To prawdziwa wędrówka w głąb lasu i jego dźwięków, które postrzec można jeszcze wyraźniej na 7 stanowiskach, które wzmacniają doznania dźwiękowe i nie tylko, tworząc w ten sposób harmonijną symfonię w zgodzie z naturą. Park mieści się na wysokości 1650 m n.p.m. i można do niego dotrzeć pieszo z parkingu Cavallar.

**Hydromasaże, sauny i prysznice emocjonalne, czyli pełna regeneracja**

O każdej porze roku można pozwolić sobie na kilkugodzinny pobyt w jednym z ośrodków wellness, aby zadbać o swoje ciało i nie tylko. Alpejskiego wellnessu doświadczyć można w samym sercu Dolomitów, a dokładniej w ośrodku **QC Terme** w miejscowości **Pozza di Fassa.** To wyjątkowe doświadczenie dzięki różnym atrakcjom wykorzystującym wodę termalną ze źródła Alloch. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it/).

W głównych miejscowościach turystycznych Trentino znajdują się otwarte okrągłym rokiem, liczne ośrodki wellness, sprzyjające regeneracji poprzez zastosowanie wody, pary wodnej, masaży i zabiegów kosmetycznych. [Lista ośrodków](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

Więcej informacji [na tej stronie](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso).