**ТРЕНТИНО ДЛЯ ДУХА, ТЕЛА И ДУШИ**

**В Трентино вы сможете воссоединиться с природой и почувствовать ее целительную силу. Воспользуйтесь для этого оздоровительными процедурами на свежем воздухе и специальными программами, укрепляющими тело и дух – от йоги и прогулок босиком до купания в лесу и увлекательного трекинга.**

Альпийские озера и девственные леса Трентино воплощают в себе живительную силу природы. Тот, кто хочет укрыться от стресса и суеты, сбежав в первозданный мир, найти свой внутренний дзен, очистить организм, восстановить хорошее самочувствие, обретет все это здесь – на наших заповедных просторах, в их звуках и ароматах.

**Купание в лесу**

Новинкой в программах естественного оздоровления в Трентино является **купание в лесу**. В буковой роще в окрестностях Фаи-делла-Паганелла появился первый в Италии маршрут «Bosco del Respiro» («Дышащий лес»), посвященной этой практике, также известной как **[лесотерапия](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/)**. Он состоит из четырех тропинок, которые проходят через парк площадью 36 гектар. Купание в лесу – аналог японской терапии «Shinrin Yoku», представляет из себя прогулку по лесу, во время которой вы вдыхаете ароматы деревьев, успокаиваетесь и наполняетесь бодростью. Воздух, насыщенный природными эссенциями, состоящий из эфирных масел, производимых растениями, укрепляет иммунную систему, нормализует кровяное давление, снимает беспокойство. Рекомендуется совершать прогулки в течение трех дней по 3-4 часа.

**Обнимание деревьев и терапия по методу Кнайпа**

В **Рабби-ди-Терме**, расположенном в национальном парке Стельвио, **обнимание деревьев – одна из многих практик, предлагаемых спа-центром. Эта процедура входит в состав «древесной терапии» или по научному [силвотерапии](https://www.valdisole.net/IT/Yoga-nel-Parco-dello-Stelvio/?_ga=2.149129398.1283526239.1585650387-429901090.1584455938)**, предназначенной для людей страдающих бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, повышенным кровяным давлением, подверженных стрессу, тревожному состоянию и бессоннице. Применяется в том числе в комплексе с занятием традиционной и дыхательной йогой на природе – в хвойном лесу и на траве. В лесах **Альпе-Чимбра** посетители тоже могут обниматься с деревьями чтобы наполниться энергией величественных елей, отправившись в поход по маршруту **[«Il respiro degli alberi»](https://www.alpecimbra.it/it/scopri-l-alpe-cimbra/alpe-cimbra/il-bosco-energia-da-vivere/448-4892.html)** («Дыхание деревьев»), или позаниматься **[йогой на открытом воздухе](https://www.alpecimbra.it/it/vacanza-attiva/attivit%C3%A0-estive/yoga-al-lago-di-lavarone/134-5859.html)** на берегу **озера Лавароне**.

**Дорожка Кнайпа** – процедура, которая использует принцип гидротерапии для стимулирования кровообращения, работы нервной системы и мышц, также применяется в наших оздоровительных программах.

В **Сан-Бернардо**, что находится в долине Валь-ди-Рабби, впервые в Трентино предложили пройти ее **на открытом воздухе**, используя для этого чистые воды горной реки Рио-Вальорц. В **Сорага** в Валь-ди-Фассе, пройдя босиком по тропе «Sora l'Aga» вы почувствуете соприкосновения с травой, мхом, камнями, древесной корой и водой, тем самым испытав ощущения, передаваемые землей, зарядитесь ее электромагнетизмом, прочувствуете полный контраст перехода от холодной температуры к горячей.

**Тропа здоровья**

В **Валь-Рендене**, гуляя по **естественным оздоровительным тропам**, можно пройтись босиком по траве и камням, обнимать деревья и заряжаться их энергией, вдыхать лесные запахи – смол и других эссенций. На территории заповедника Adamello-Brenta Natural Park в окрестностях Пинцоло создано **[восемь маршрутов](https://www.campigliodolomiti.it/naturalwellness)**, которые позволяют сочетать отдых на природе с оздоровительными процедурами, такими как занятия йогой, медитация, ходьба босиком. Регенерирующие прогулки рекомендуется совершать в сопровождении велнес-тренера, это поможет восстановить физическую форму, даст возможность побыть в тишине на свежем горном воздухе. Некоторые локации обладают особой энергией. Например, в **Комано-Валле-Салус** предлагают пройтись с закрытыми глазами, что активирует работу других органов чувств. Этот вид велнес-терапии, который можно совместить с посещением деревни **Сан-Лоренцо-ин-Банале**, поможет оценить силу восприятия, доступную нам через осязание, слух и обоняние. Еще один маршрут – **[сенсорная тропа Белламонте](https://www.visitfiemme.it/it/green-emotion/esperienze/Percorso-sensoriale-di-Bellamonte)** находится в Валь-ди-Фьемме, здесь посетители также могут испытать необычные ощущения, прогулявшись босиком и с закрытыми глазами, и тем самым улучшить кровообращение, укрепить ноги и пробудить органы чувств. На **озере Нембия** доступен курс массажа шиацу, который восстановит энергетический баланс тела, и стимулирует способность организма к самоисцелению. И наконец на лугах **Сормеаго** предлагают пройти уникальную процедуру под руководством опытного натуропата. Здесь на лесной опушке проводят занятия, основанные на методе австрийского доктора Бреусса и японской технике исцеления Рэйки.

Подробнее: <https://www.visittrentino.info/en/experience/into-the-wild>

**Трекинг из Тренто в Мадонну-ди-Кампильо: «Путь Святого Вигилио»**

Протяженность: 107 км – «низкий» маршрут, 110 км – «высокий» маршрут

Сложность: Легкая, «низкий» маршрут пригоден для похода с детьми.

Тематический многодневный треккинг «Путь Святого Вигилия» от Тренто через долину реки Адидже и горный массив Доломити-ди-Брента до Мадонны-ди-Кампильо. Отправившись из столицы нашего региона, следуя по местам, где когда-то проходила древнеримская дорога, а ныне проложены пешие и велосипедные маршруты, минуя долины и предгорья, вы попадете в самое сердце Доломитовых Альп.

Путь длинною в сто километров, проходит вдоль горных вершин, через поля, по лесным тропинкам, мимо старинных городков и деревень, где вы сможете близко познакомиться с местными традициями и культурой. Согласно легенде, епископ Тренто Вигилий отправился этой дорогой более 1600 лет назад, проповедуя христианство, и принял мученическую смерть в долине Валь-Рендена. Маршрут имеет две версии – более сложную «высокую», в точности повторяющая путь святого, и «низкую» более удобную для организации похода. Каждая из них состоит из 5 и 7 отдельных этапов.

Классической отправной точкой маршрута является площадь Piazza Duomo в центре старого города Тренто, с расположенным на ней романским собором, где хранятся мощи Святого Вигилия. «Пилигримы» через бастион Sorasass входят в долину Валле-деи-Лаги и достигают южных склонов Доломити-ди-Брента. Прежде чем прийти в Валь-Рендену минуют поселки Веццанезе и Банале, покинутую жителями деревню Ирон и перевал Пассо-Даоне. Далее от городка Карисоло до конечной точки маршрута – Мадонны-ди-Кампильо, их путь пролегает по старой дороге, построенной в 1875 году. В настоящее время «Путь Святого Вигилио» находится в центре внимание региональных туристических организаций, что способствует его популяризации, как туристической достопримечательности. На это направлено сотрудничество местной администрации, туристических офисов, гостиниц, кэмпингов, компаний, занимающихся агротуризмом и предоставляющих транспортные услуги. Их совместные усилия гарантируют высокое качество обслуживания путешественников. Рекомендуем отправиться в поход в сопровождении горных гидов, которые не только помогут преодолеть маршрут, но и расскажут много интересного.

Подробнее: [www.camminosanvili.it](http://www.camminosanvili.it/)

**КАРТА ГОСТЯ ТРЕНТИНО – TRENTINO GUEST CARD**

С помощью карточки **Trentino Guest Card**, которую предоставляют бесплатно в любой гостинице в нашем регионе, вы получаете свободный доступ или значительные скидки при посещении более чем 100 достопримечательностей – музеев, замков, природных парков, термальных источников, виноделен и пр. Вы также можете бесплатно пользоваться общественным транспортом на территории Трентино. Карточку можно активировать на своем смартфоне с помощью специального мобильного приложения **Guest Card App**, созданного для Android и iOS. Тем самым пользоваться ею станет гораздо удобнее, особенно при поездках на транспорте – вам нужно будет всего лишь скачать билет в режиме онлайн на ваш смартфон и приложить его к валидатору при посадке в автобус или на станции. С помощью цифровой карты станет также возможным получить дополнительные услуги, такие как доступ к подъемникам и канатным дорогам в течение летнего сезона, еженедельный обзор предложений и экскурсии в парках.

Подробнее: <https://www.visittrentino.info/it/system/trentino-guest-card-old-en>