

Tutti i benefici di una immersione nella natura, dall'acqua ai boschi NATURAL WELLNESS, ESPERIENZA UNICA

In Trentino è facile ritrovare benessere ed energie: basta camminare in una faggeta respirando a pieni polmoni, praticando il forest bathing o il barefoot, ma anche affidarsi alle proprietà rilassanti e rigeneranti di un idromassaggio, di una doccia emozionale o di una sauna aromatica alle erbe del territorio

Lontano dalla quotidianità, dai problemi, dallo stress, sentire giorno dopo giorno il proprio organismo rinascere e ricaricarsi in luoghi che annullano il tempo, avvolti dal silenzio, mentre il ritmo del respiro si fa lento e prolungato. In Trentino si possono sperimentare le ultime tendenze in fatto di **natural wellness**, tra **forest bathing** e **camminate a piedi nudi** nella natura. Oppure rigenerarsi in uno dei numerosi luoghi dedicati al benessere dove **l'azione dell'acqua** calda, dei bagni di vapore e aromatizzati, delle docce emozionali, dell'idromassaggio contribuiscono a rimettere in forma. E completare, infine, la vacanza dedicata al benessere con trattamenti che utilizzano linee cosmetiche a base di prodotti naturali e biologici in grado di prolungare l'effetto benefico dopo essere rientrati dalle vacanze.

Percorsi sensoriali e nuove esperienze

I percorsi **Kneipp** sfruttano i principi salutari dell'idroterapia e dell'alternanza acqua fredda-acqua calda per migliorare la circolazione sanguigna e rafforzare le difese immunitarie. A **San Bernardo** in Val di Rabbi si può camminare sul primo percorso Kneipp all'aperto del Trentino, immergendo i piedi nelle acque purissime del rio Valorz. Anche a **Villa Welsperg**, sede del Parco naturale Paneveggio - Pale di San Martino, al termine dell'itinerario delle "Muse Fedaie" dedicato alla biodiversità, si incontra un percorso Kneipp.

Camminare a piedi nudi è un'esperienza fatta di meccanica, forza fisica e mentale, emozioni, concentrazione, poesia e silenzio. A **Soraga** in Val di Fassa il percorso "Sora l'Aga" offre questo tipo di esperienza: a contatto con erba umida, foglie, muschio, sassi, cortecce, acqua si impara a conoscere e a percepire sotto le piante dei piedi le sensazioni trasmesse dalle pietre, dalla loro rugosità, dal loro calore ritrovando così una dimensione in cui si intrecciano la meccanica del piede umano, le connessioni benefiche con l'elettromagnetismo terrestre, l'arte di passare dal freddo al caldo che l'abate tedesco Kneipp elevò a rango di terapia. Sempre in Val di Fassa questa attività si può praticare a Moena da malga Roncac alla località Ischies, in **Val San Nicolò** e in Val di Fiemme nel bosco **Bellamonte**.

San Martino di Castrozza si propone come la prima zona in Italia che aderisce al progetto **Barefoot Trail** della Barefoot Academy, "Il silenzio dei passi", fondata dallo scrittore e barefooter Andrea Bianchi. I Barefoot Trail sono sentieri – già facenti parte della

rete di sentieristica locale - che possono essere percorsi almeno in parte a piedi nudi, senza particolari difficoltà anche da chi non ha esperienza di barefoot hiking.

Un'altra tendenza del wellness nella natura si chiama **forest bathing** e a **Fai della Paganella**, in una vasta faggeta di circa 36 ettari, c'è il primo percorso-parco d'Italia certificato, dedicato a questa pratica, attrezzato per una vera e propria Forest Therapy. Il "Parco del Respiro", si compone di quattro itinerari e il primo che si percorre è chiamato "Acqua e Faggi". Per trarre il massimo beneficio da questa pratica che ha origini in Giappone, si deve camminare nel bosco respirando lentamente, con regolarità, per inalare le sostanze volatili (i monoterpeni), componenti degli oli essenziali prodotti dalle piante, rinvigorenti o rilassanti. L'immersione nel bosco è in grado di rinforzare le cellule più attive del nostro sistema immunitario, migliorare la pressione arteriosa, alleviare gli stati depressivi.

In **Val Rendena**, sui percorsi natural wellness si può camminare a piedi nudi sull'erba o sulle rocce, abbracciare gli alberi e annusare i profumi di resine e altre essenze per assorbirne l'energia. Sono 8 gli itinerari realizzati attorno a **Pinzolo**, nel Parco Naturale Adamello-Brenta, che abbinano il contatto con gli elementi naturali, con attività come yoga, meditazione, barefoot.

In **Val di Rabbi** è stato inaugurato il **Parco Sonoro Fruscio**, realizzato in località Pozzatine. Si tratta di un percorso per immergersi completamente nella foresta e nei suoni che vengono amplificati da 7 postazioni sonore ed esperienziali creando così un'armoniosa sinfonia naturale. L'area del parco si sviluppa a 1650 metri di quota ed è raggiungibile a piedi dal parcheggio Cavallar.

Rigenerarsi tra idromassaggi, saune e bagni emozionali

In qualunque periodo dell'anno è possibile concedersi qualche ora in un Centro Benessere per prendersi cura del proprio fisico (ma non solo). Il wellness alpino firmato **QC Terme** lo si può provare nel cuore delle Dolomiti a **Pozza di Fassa**. Un'esperienza unica, grazie alla proposta di diversi percorsi che utilizzano l'acqua termale della sorgente di Alloch. www.qctermedolomiti.it.

Nelle principali località turistiche trentine sono numerosi i centri wellness aperti tutto l'anno, dove è possibile rigenerarsi grazie all'acqua, al vapore, a massaggi e trattamenti estetici. [Elenco dei centri](#).

Ulteriori informazioni a questo [link](#)

(m.b.)