**Jarní nabídka pro návrat do formy**

**DO TRENTINA ZA PROBUZENÍM TĚLA I MYSLI**

**Nejrůznější aktivity pro jemnou reaktivaci těla po zimní letargii: procházky kolem trentinských jezer a po snadných stezkách pro nalezení rovnováhy a vitality v teple prvního jarního slunce**

**Návrat do formy před teplou sezónou**

Vodní plochy v Trentinu jsou ideální pro ty, kdo si chtějí udělat wellness přestávku v kontaktu s přírodou. Ideální je ráno vyrazit na relaxační procházku po břehu jezera, pak se vrátit do hotelu, kde si můžete užít finskou saunu, tureckou lázeň nebo relaxační masáž. Mezi jednou procházkou a druhou může být užitečné si před jídlem také zacvičit jógu pro nalezení energie a rovnováhy. Sklenice jablečné šťávy, trocha čerstvého ovoce a šálek kávy: zdravé stravování je jedním z tajemství k obnovení pocitu jarního blahobytu, co by kamenem dohodil od jezera.

**Ledrenské jezero** má křišťálovou vodní hladinu zářivě tyrkysové barvy, orámovanou horami - ideální místo pro jarní probuzení, kde se můžete nechat hýčkat nabídkami wellness lázní **Elda Eco Ambient Hotel** a místní vynikající kuchyní.

V městě **Levico**, poblíž termálních lázní a jezera, nabízí **Hotel Liberty** originální holistický víkend, čas na sebeuvědomění a mindfulness, zaměřený na obnovení psychofyzické rovnováhy a na stimulaci životní energie.

**Hotel Tevini** v obci **Commezzadura in Val di Sole** nabízí kromě relaxace ve svých lázních „Goccia d'Oro“ (Zlatá kapka) s bazénem a saunami také asistenci certifikované učitelky jógy, která navrhuje vyzkoušet jógu v přírodě s názvem "Armonyoga".

Jaro je ideálním obdobím pro příjemné procházky rozlehlým kvetoucím sadem, jakým je údolí **Valle di Non**, kde se horský vzduch v této sezoně opíjí vůněmi.

**Snadné horské túry**

S příchodem jara neexistují žádné výmluvy: je čas se vzbudit ze zimní letargie a vrátit se do formy. Můžete se procházet pomalým tempem, vychutnávat si vůně přírody a obdivovat její nekonečnou krásu. Zde je tip na několik snadných výletů, které předjímají léto v lůně přírody, jež se právě probudila ze zimního spánku.

**Wellness stezka podél jezera Levico**: hledání romantické cesty "Stradina dei Pescatori" („Rybářská cesta“) podél břehů jezera Levico. Od výchozího bodu u neplacené pláže (Parco Segantini) v Levico Terme se můžete nechat vést značkami po trase dlouhé 2,5 km, speciálně vytvořené pro znovunabytí fyzické a duševní zdatnosti; stezka je vybavena lavičkami na odpočinek a informačními tabulemi, které navrhují některá tělesná cvičení, a přitom jste neustále ponořeni do tiché přírody.

**Okruh** **Family Green Way Primiero** (**Anello Family Green Way Primiero**) je stezka, která vede celým údolím Primiero za prozkoumáním vesnic a místních tradic. Celý okruh dlouhý cca 20 km je opatřen informačními tabulemi a můžete jím procházet v obou směrech. Návštěvníkům nabízí úchvatné výhledy na Pale di San Martino a na vrcholky Vette Feltrine, které jsou spojeny s historií, uměním a kulturou. V historických centrech se nachází množství starobylých budov (Palazzo Scopoli, Palazzo del Dazio, kostel Arcipretale), které tiše uchovávají vzpomínky na minulost.

**Cammino dell’Arte (Cesta umění)**: tento výlet je plný zajímavých kulturních podnětů. Od břehů řeky Sarca vede nejprve k hradu Castello di Stenico, elegantnímu hradu z 12. století, a poté do Bosco Arte (Lesa umění), což je cesta lesem zdobená uměleckými díly, vytvořenými v plném souladu s okolní přírodou.

**Vaše dovolená v rytmu přírody**

Pro relaxační jarní dovolenou daleko od dopravního hluku není nic lepšího než si vybrat jednu z mnoha agrituristických struktur, které jsou v Trentinu. Prožijte dovolenou na kraji lesů a kvetoucích luk a objevte přitom jednoduchost a souznění s přírodou. V těchto rodinných strukturách můžete nalézt mnoho inspirace, protože se tu stanete členem rodiny, ochutnáte místní produkty, budete se účastnit jejich přípravy a objevíte tak kulturu a tradice tohoto území.

Starobylé sídlo z 15. století, pozorně a stylově renovované, vybavené dokonce i wellness zónou s vyhřívaným bazénem: **Agritur "Le Millemele"** ve Spormaggiore na náhorní plošině **Paganella** nabízí také vína z vlastních vinných sklepů, zdravé snídaně s chlebem z celozrnné mouky se semeny a cereáliemi, typickou slaninu a sýry, džemy a ovocné šťávy z produkce místních výrobců.

Agrituristika ano, ale stylově: v usedlosti **Maso Botes** vás uvítá majestátní „olif de Bòtes“ – olivovník, jehož stáří je odhadováno na 800 až 1000 let, s nádherným výhledem na **Gardské jezero**. Architektura integrovaná do zeleně, designové vybavení a pozornost k detailům. Kromě vlastního vzácného oleje EVO tu mají také domácí med a po dni stráveném u jezera je výhled na západ slunce z panoramatického solária nezapomenutelný.

Na horském statku **Agritur "Maso Rauter"** vás nejvíce zaujme jeho grandiózní panorama, které se otevírá na údolí Valsugana a na modřínové, březové, jedlové a kaštanové lesy. Nacházíme se na náhorní plošině Vigolana, což je ideální oblast, kde se můžete na jaře pokochat rozkvetlými jabloněmi a třešněmi a vychutnat si snadné výlety do přírody.

V srdci zeleného údolí **Val di Sole** se nachází Pellizzano a **Agritur “Bontempelli”**, který se vyznačuje příjemnou atmosférou, vytříbenou kuchyní a pozorností věnovanou těm, kdo si vybrali vegetariánské nebo veganské jídlo. Hosty potěší zvláště domácí dezerty, čerstvé mléko a jogurt a místní ovoce. Odtud se můžete vydat na mnoho fantastických výletů do údolí, dokonce i na koni, směrem k jezeru Lago dei Caprioli nebo na jiná nádherná místa v okolí.

Místnost vonící lesem, panorama, které potěší oči i ducha, chutná snídaně, tichá procházka po vesnici: chcete-li na chvilku vypnout a na několik dní utéci od rutinního života, pak je tím pravým místem horská chata **Garni Lilly v San Lorenzo in Banale-Dorsino**, která ve své nabídce „alpského úniku“ zahrnuje zážitek perception walking (vnímání chůze), tichou procházku se zavřenýma očima vesnicí a lesem.

Více informací [**zde**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/lifestyle/esperienze-detox-primavera)a[**zde**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-rifugi-aperti-primavera)

Trento, leden 2020