**Jarní nabídky na regenerační pobyt**

**PROBUZENÍ TĚLA A DUŠE V TRENTINU**

**Doporučené aktivity pro pozvolnou reaktivaci těla po „zimním spánku“:** **procházky kolem jezera a po horských stezkách pro dobití energie pod prvními slunečními paprsky.**

Trentino je proslulé svými smaragdovými alpskými jezery a nekonečnými lesy, které se na jaře zbarvují do jasně zelených odstínů. Více než 30 % regionu je chráněným územím díky třem přírodním parkům a nespočetným menším chráněným oblastem. Jedinečná horská krajina a příroda počínaje Dolomity, zapsanými na Seznam světového dědictví Unesco. Místní příroda nabízí jedinečnou příležitost pro dobití energie a nalezení správné vnitřní rovnováhy.

**Wellness pobyty v nejhezčí sezóně**

Trentinská údolí jsou ideální destinací pro odpočinkové pobyty v kontaktu s přírodou. Nejlepší je vyrazit hned ráno na procházku podél břehu jezera a po návratu do hotelu si dopřát finskou saunu, tureckou lázeň nebo relaxační masáž. Mezi jednotlivými procházkami si před snídaní můžete zacvičit jógu pro nalezení energie a správné vnitřní rovnováhy.

Několik tipů na pobyt pro „návrat do formy“:

Jaro, kdy se stromy obalují listím, je ideálním obdobím pro provozování lesní terapie. Park [Parco del Respiro](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/il-parco-del-respiro-forest-bathing-in-paganella?_ga=2.238445187.2082739985.1612260418-95383764.1597304746) v lokalitě **Fai della Paganella** je rozsáhlá lesní plocha plná smrků, borovic, modřínů a především buků, které uvolňují do ovzduší největší množství blahodárných rostlinných esencí, nazývaných monoterpeny. Pro zaručení účinnosti musí lesní terapie trvat několik hodin, během kterých je nutné nalézt správnou rovnováhu mezi uvolněním a soustředěním. Tohoto stavu lze snadno dosáhnout při pozorování půvabných linií Brentských Dolomit. Blahodárné esence, ionizovaný vzduch, hluboké dýchání a zelená barva - to vše se podílí na obnovení tělesné a duševní pohody.

V lokalitě **Rabbi Terme** si kromě mnoha dalších aktivit provozovaných v jarních měsících v přírodním parku Stelvio můžete vyzkoušet i **objímání stromů.** Projekt [Park Therapy,](https://www.termedirabbi.it/it/park-therapy#start-content) realizovaný lázeňským střediskem Terme di Rabbi, je ideální příležitostí pro provozování aktivit Natural Medical Wellness pro tělesné a duševní zdraví. Objímání stromů pomáhá potlačit stres a zlepšit kvalitu spánku a dýchání. Každý strom má blahodárné účinky a čerpání síly přírody prokazatelně pomáhá načerpat novou energii, zbavit se nebezpečných toxinů a posílit celkový zdravotní stav. To vše v kontaktu s vlhkou trávou ve stínu staletých modřínů.

V lokalitě **San Martino di Castrozza,** v parku [Giardini Belvedere Enrica](https://www.sanmartino.com/it/giardini-belvedere-enrica/), byl otevřen nový areál věnovaný relaxaci a fitness, s nádherným výhledem na vrcholy pohoří Pale. Do tohoto parku nedaleko obce si můžete zajet i na kole a využít zde kvalitního vybavení pro provozování různých aktivit na čerstvém vzduchu, včetně jógy. V areálu naleznete prostory zařízené pro vodní terapii, včetně Kneippova chodníku, aromaterapie a dalších vodoléčebných procedur. Po procedurách si můžete odpočinout na sluneční terase, v prostorách vybavených pro piknik nebo na panoramatickém balkónu.

Pro obnovení tělesné kondice v úzkém kontaktu s přírodou se v jarních měsících doporučuje provozovat **nordic walking**. Chůze s holemi má pozitivní vliv na srdeční aktivitu a krevní oběh, posiluje svalstvo a pomáhá zhubnout, zvyšuje celkovou odolnost, posiluje imunitní systém a odstraňuje stres. Tuto disciplínu můžete provozovat sami nebo ve skupině, ale pokud jste začátečníky, doporučujeme využít služeb kvalifikovaných instruktorů. Ideální je [trasa](https://www.visittrentino.info/it/nordic-walking-percorso-le-parti_tour_6136154) „**le Parti”** nedaleko lokality **Castello Tesino,** která je považována za skutečnou školu pro provozování této aktivity. Žádné výškové rozdíly, skvělá trasa pro klidné trénování a zdokonalení techniky. Další možností se stejným stupněm náročnosti je [kruhová trasa](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/il-laghetto-di-andalo_tour_29623722) kolem **jezera** **Andalo.** Tento okruh je ideální v jarní sezóně, kdy taje sníh a objevují se první zelené plochy okolních lučin. Je vhodný pro každého díky nulovému výškovému rozdílu a přiměřené délce.

**Túry v nízké nadmořské výšce a zdravé procházky přírodou**

Na jaře už nepřipouštíme žádné výmluvy: je čas probudit se ze zimního spánku a vrátit se do formy. Skvělou příležitostí jsou klidné procházky přírodou, dýchání její vůně a obdivování její krásy.

Několik tipů na výlety pro poznávání trentinských údolí:

Klasickým výletem v **Trentinské části Gardského jezera** se svým mírným podnebím je trasa **Busatte-Tempesta**. Téměř 400 schodů pro zdolání nejtěžších úseků této trasy vedoucí po prudkém skalnatém svahu nad jezerem a divokou, typicky středozemskou přírodou. Náročnost této trasy je kompenzována nádherným výhledem na jezero, který vás bude provázet na celé [trase](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/sentiero-busatte-tempesta-un-classico-del-garda-trentino_tour_1553752).

Romantická **Cesta rybářů** podél břehu **jezera Levico** disponuje i několika místy pro provozování sportovních aktivit. Na této trase, dlouhé 2,5 km, začínající na pláži u parku Segantini, naleznete vhodně rozmístěné značky, lavičky a informační tabule s doporučenými sportovními aktivitami, které můžete provozovat v klidném přírodním prostředí.

Stezka „**Respiro degli Alberi”** je [tematická trasa](https://www.visittrentino.info/it/guida/tour/percorso-del-respiro-degli-alberi_tour_13749603) věnovaná současnému umění, kde stromy představují skutečná umělecká díla. Nacházíme se v lokalitě **Alpe Cimbra**, v charakteristické vesnici Lanzino, kde začíná tato zajímavá trasa vedoucí po lesní cestě až na panoramatické místo s úžasným výhledem na údolí Valle del Centa a oblast Alta Valsugana. Za realizaci této stezky se zasloužil především Giampaolo Osele, místní architekt a sochař. Tato stezka je skvělou příležitostí pro poznávání místních tradic prostřednictvím jedinečného spojení přírody a umění. Každá socha dokonale splývá s okolním lesem a je důkazem toho, že i samotná příroda je určitou formou umění. Ideální výlet pro rodiny s dětmi, třeba i s kočárkem.

Trento, únor 2021