**Ponořit se do přírody, vody a lesů přináší mnohé benefity**

**PŘÍRODNÍ WELLNESS, NEOPAKOVATELNÝ ZÁŽITEK**

**Trentino je ideální destinací pro načerpání nových sil a energie: stačí se procházet bukovým lesem a zhluboka dýchat, jak radí nejnovější detox trend - lesní terapie. Nebo využít relaxačních a regeneračních účinků vířivky, zážitkové sprchy nebo aromatické sauny, provoněné alpskými bylinkami, v jednom z místních wellness center.**

Daleko od každodenního shonu a stresu, obklopeni tichem, budete den po dni cítit, jak se váš organismus regeneruje a načerpává novou energii a vitalitu v místech, kde se zastavil čas, zatímco váš dech se stává klidnějším a pomalejším. Takové zážitky na vás čekají v jednom z mnoha wellness center, kde můžete pro návrat do formy využít blahodárných **účinků** teplé **vody**, parní lázně, aromaterapie, zážitkových sprch nebo vířivek.

Svoji regeneraci můžete podpořit nesčetnými procedurami nabízenými v těchto centrech, kde se používají kosmetické přípravky na přírodní a ekologické bázi, jejichž blahodárné účinky přetrvají i po vašem návratu z dovolené. V Trentinu si můžete vyzkoušet i nejnovější trendy v oblasti **přírodního wellnessu**, mezi něž patří **lesní terapie** a **chůze v přírodě naboso**.

**Stezky na probuzení smyslů a nové zážitky**

**Kneippovy** stezky využívají blahodárných účinků vodní terapie a střídání proudů teplé a studené vody pro zlepšení krevního oběhu a posílení imunitního systému. V lokalitě **San Bernardo** v údolí Val di Rabbi si můžete vyzkoušet první venkovní Kneippovu stezku realizovanou v Trentinu, na níž můžete ponořit nohy do průzračné vody horské říčky Valorz. Kneippovu stezku si můžete projít i v návštěvnickém centru **Villa Welsperg** v přírodním parku Paneveggio – Pale di San Martino, po předchozí návštěvě venkovního muzea „Muse Fedaie“, věnovaného biodiverzitě.

**Chůze naboso** je prožitek zahrnující mechaniku, fyzickou a mentální sílu, emoce, soustředění, poezii a ticho. V lokalitě **Soraga** v údolí Val di Fassa si na stezce „Sora l'Aga“ můžete vyzkoušet blahodárnou chůzi bosky. Během kontaktu s vlhkou trávou, mechem, kameny, kůrou a vodou se člověk naučí poznávat a vnímat nové pocity přenášené kameny a jejich hrubým povrchem, jejich teplem, a ocitnout se tak v nové dimenzi, v níž je do vašich nohou přenášena pozitivní zemská elektromagnetická energie při střídavém působení teplé a studené vody. Právě na tom se zakládá tato procedura, z níž německý opat Kneipp učinil skutečnou terapii. V údolí Val di Fassa si tyto procedury můžete vyzkoušet v salaši Roncac v lokalitě Moena, v lokalitě Ischiez v údolí **Val San Nicolò** a v údolí Val di Fiemme v lese **Bellamonte**.

**San Martino di Castrozza** se nabízí jako první oblast v Itálii, která se připojila k projektu **Barefoot Trail**, vytvořeného Akademií Barefoot „Il silenzio dei passi“ (Tiché kroky), kterou založil spisovatel a barefooter Andrea Bianchi. Barefoot Trail - bosé stezky - jsou stezky, které jsou již součástí místní sítě stezek a které lze alespoň částečně projít naboso, a to bez zvláštních obtíží i pro ty, kteří nemají zkušenosti s chůzí bez bot.

Dalším trendem wellness v přírodě je tzv. **lesní terapie** či **lesní koupání** a ve **Fai della Paganella**, v rozlehlém bukovém lese o rozloze asi 36 hektarů, se nachází první parková trasa v Itálii věnovaná této aktivitě, vybavená pro pravou [lesní terapii](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/) „Park dechu“ se skládá ze čtyř tras a první z nich, kterou se prochází, se jmenuje „Acqua e Faggi“ - voda a buky. Tato metoda má kořeny v Japonsku, a abyste z ní měli maximální užitek, musíte se procházet lesem a pomalu, pravidelně dýchat, abyste vdechovali těkavé látky (monoterpeny), což jsou složky éterických olejů produkované rostlinami, které působí povzbudivě nebo relaxačně. Ponoření se do lesa dokáže posílit aktivitu imunitního systému, vyrovnat krevní tlak a utlumit příznaky depresivních stavů.

V údolí **Val Rendena** si na přírodních wellness stezkách můžete vyzkoušet chůzi bosky po trávě nebo po kamenech, objímat stromy, dýchat vzduch provoněný pryskyřicí a jinými esencemi a vstřebávat jejich energii. V okolí lokality **Pinzolo** bylo v přírodním parku Adamello-Brenta realizováno celkem 8 takovýchto tras, které kombinují kontakt s přírodou s dalšími činnostmi, jako jsou jóga, meditace nebo chůze naboso.

V údolí **Val di Rabbi** v lokalitě Pozzatine byl nově otevřen park **Parco Sonoro Fruscio**. Na této trase se můžete plně ponořit do lesa a jeho zvuků, které jsou zesíleny 7 zvukovými a zážitkovými stanicemi, což vytváří harmonickou přírodní symfonii. Areál parku se nachází v nadmořské výšce 1650 metrů a dostanete se do něho pěšky z parkoviště Cavallar.

**Regenerace ve vířivkách, saunách a emočních koupelích**

Kdykoli během roku si můžete dopřát několik hodin v některém z wellness center a pečovat (nejen) o své tělo. V samém srdci Dolomit v **Pozza di Fassa** můžete vyzkoušet alpské wellness centrum **QC Terme**. Tento jedinečný zážitek je obohacen nabídkou různých procedur využívajících termální vodu z pramene Alloch. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it) .

Mnohá wellness centra v hlavních turistických střediscích Trentina jsou otevřena celoročně. Zde se můžete zregenerovat pomocí vody, páry, masáží a kosmetických procedur. Seznam center.

Další informace najdete na tomto [odkazu](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)