**Una lunga stagione da aprile ad ottobre nei sei centri trentini**

**ALLE TERME NUOVE ESPERIENZE DI SALUTE E BENESSERE**

**Per prendersi cura di sé, accanto ai trattamenti basati sulle proprietà delle acque termali anche percorsi ayurvedici, natural wellness, ginnastica respiratoria, camminate a piedi nudi nella natura, incontri creativi-espressivi**

La proposta dei centri termali del Trentino, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, aggiunge ora alle tradizionali cure basate sulle proprietà delle acque di montagna lo straordinario contesto naturale nel quale sono inseriti i sei centri, fatto di boschi dove respirare, prati dove camminare a piedi nudi, o meditare circondati dal silenzio, risvegliare il fisico e i sensi. Ecco una selezione delle proposte.

**BORGO SALUTE – TERME VAL RENDENA**

Nell’incantevole Val Rendena, meta da decenni di turisti e visitatori, sportivi e non, il Borgo Salute-Terme Val Rendena ha deciso di proporre delle attività e dei percorsi guidati alla scoperta del territorio nei meravigliosi paesaggi del Parco Naturale Adamello Brenta, per ripristinare l’equilibrio psicofisico e riscoprire il valore del benessere

**Percorso ayurvedico dedicato alla salute e al benessere.**

L'Ayurveda è la scienza medica più antica al mondo che pone l’uomo al centro e lo considera nel suo insieme fatto di corpo, mente e spirito.

Questo programma prevede un soggiorno di 3 notti in pensione completa ispirata alla cucina ayurvedica. Sono previsti 2 trattamenti ayurvedici al giorno all’aria aperta negli ambienti del Parco Naturale Adamello Brenta. Inoltre, programma con meditazione e yoga e bagni termali individuali, pratiche quotidiane di Dinacharya, accesso al Centro Benessere Borgo Salute.

[www.borgosalute.info](http://www.borgosalute.info)

**COMANO TERME**

Acqua termale, aria pura e natura incontaminata. L'estate è la stagione della libertà e del benessere per antonomasia e la proposta delle Terme di Comano è di viverla anche attraverso esperienze di una giornata grazie a percorsi che sono l'unione ideale di relax, esperienze di scoperta del territorio e di natural wellness.

**Percorso spa, Gusto Natura**

Per chi l’estate preferisce viverla in completo relax. Il Percorso Spa, Natura e Gusto include in particolare: 1 ingresso pomeridiano alla Thermal Spa delle Terme di Comano, un pomeriggio di relax e benessere, per prendersi cura di sé e liberare la mente. 1 accesso alla sorgente termale, per idratarsi e depurarsi, un sorso alla volta. 1 attività di forest bathing nel parco delle Terme di Comano, per camminare e respirare liberi e toccare con mano gli effetti terapeutici della natura su corpo e mente. 1 aperitivo Detox Healthy a base di frutta e verdure locali, ricche di antiossidanti per fare il pieno di vitamine e detossinare il corpo. 1 cena al ristorante Il Parco a base di piatti leggeri, equilibrati e genuini e prodotti locali.

€ 150 € a persona.

[www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

**TERME DI LEVICO**

Una serie di percorsi completamente nuovi per ricercare benessere fisico e mentale sono la novità delle Terme di Levico. A base di un’acqua unica in Italia, sono stati ideati e sviluppati da un team medico altamente qualificato per poter gestire lo stress e trasformare la semplice azione del respirare in un efficace strumento per ottenere benefici tangibili.

**Balance Multisensory Experience**

Allargare il personale punto di vista, migliorare l’umore e contrastare lo stress attraverso una migliore conoscenza di sé stessi. Include: 1/2 trattamenti di crioterapia; 2/3 incontri creativi – espressivi in mezzo alla natura. Attraverso l'arte si attivano tutti e 5 i sensi, si sollecita il pensiero divergente, si stimola la memoria percettiva per una maggiore presa su sé stessi. Durante questi incontri verranno eseguiti esercizi per la respirazione e vocalizzazione, di riscaldamento del corpo e piccoli giochi di improvvisazione. Inoltre, verranno spiegate tecniche per l'espressione creativa del sé. Si chiuderanno con una breve fase di restituzione verbale dell'esperienza. 1/2 sedute di yoga; 1/2 sedute di dry float experience con percorso guidato di respirazione consapevole.

€ 180,00 € pacchetto 3 giorni

€ 320,00 € pacchetto 6 giorni

[www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

**TERME DI PEIO**

Le Terme di Pejo sono terme di montagna, il luogo ideale in cui rilassarsi e ricaricarsi tra wellness e coccole in stile alpino. Una vera e propria oasi di benessere intesa in senso olistico, dove riscoprire il silenzio e la lentezza per ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico attraverso un piacevole coinvolgimento emotivo e sensoriale.

**Natural wellness ai sapori di montagna**

Ascoltarsi, amarsi e rigenerarsi. Rilassarsi e ricaricarsi in una esclusiva stube alpina dal profumo di cirmolo, un legno pregiato e impiegato per le sue proprietà benefiche. Farsi coccolare con dei trattamenti per corpo, viso e capelli formulati con i prodotti naturali del territorio. Una suggestiva esperienza sonora e sensoriale che trasmetterà pura energia a corpo e mente. Fra i trattamenti previsti c’è il Peeling al sale alle erbe di montagna nel bagno a vapore; sauna alpina al profumo di cirmolo; relax in una esclusiva stube alpina con maschera viso rigenerante alla stella alpina, trattamento decongestionante per contorno occhi e impacco capelli con burro e latte di capra. Si può quindi provare un’esperienza sensoriale con l'immersione dei piedi in apposite vaschette in legno contenenti pigne, licheni e fieno di alta montagna. E non manca il conforto di tisane alle erbe di montagna, succo di mela biologico, frutta fresca e yogurt con piccoli frutti della Val di Pejo.

€ 68 per persona. Su prenotazione al raggiungimento del numero minimo di partecipanti (min 2 max 4); ogni mercoledì, da prenotare entro le 12 del giorno precedente.

[www.termepejo.it](http://www.termepejo.it)

**TERME DI RABBI**

Le Terme di Rabbi si trovano nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio dove vengono proposti percorsi personalizzati esperienziali per ridurre lo stress e per adottare uno stile di vita sano.

**Bagno di benessere nel Parco Nazionale dello Stelvio**

Con l’aiuto di un operatore olistico si cammina a piedi nudi nel bosco per poi abbandonarsi in un abbraccio liberatorio a larici e abeti secolari, respirando l'aria fresca e pura di montagna, ascoltando i silenzi della natura e le proprie armonie interiori. Queste attività di Park Therapy si svolgono nel nuovo parco sonoro Fruscìo. Il tutto si integra con i trattamenti termali a base di acqua dell’antica fonte delle Terme di Rabbi nota fin dal ‘600 per le sue proprietà curative. L’esperienza si completa con l’ingresso serale alla Thermal Spa con apericena. Dal 1/06 al 31/08, ogni venerdì dalle 15:00 alle 22:00. € 65,00 per persona. Info e prenotazioni: entro le ore 20:00 del giorno precedente. Milena Zanon - Terme di Rabbi Telefono: 0463 983000

[www.termedirabbi.it](http://www.termedirabbi.it)

**TERME DOLOMIA**

Tra i tesori della Val di Fassa si trova l’acqua della sorgente Alloch, altamente mineralizzata con molteplici proprietà terapeutiche per potenziare le difese immunitarie e prevenire innumerevoli patologie. L’acqua termale Alloch è particolarmente indicata per stimolare l’organismo a rispondere rapidamente alle insidie che danneggiano il respiro, aiuta a ridurre gli episodi infiammatori acuti.

**Sport e terme**

Una giornata da dedicare a fare il pieno di energia e poi rilassarsi nell’acqua termale Alloch. Tour in E-bike alla scoperta di strade forestali e panoramici sentieri; al rientro un adrenalinico match a padel nel nuovissimo campo a 200 mt dalle terme per poi rigenerarsi con le proprietà antinfiammatorie dell’acqua termale Alloch in Grotta termale con cascata e cascatelle che rilassano la muscolatura della cervicale. Per poi abbandonarsi al calore rigenerante nella sauna e nella doccia termale con vista sul maestoso Gruppo del Catinaccio, magnifici tramonti rosa, alternando una pedalata con l’idrobike alla stimolante effervescenza delle bolle d’acqua. Infine, lasciandosi coccolare dalle mani esperte degli operatori con un massaggio all’arnica, assaporando un drink termale per fare il pieno dei Sali minerali. Il tutto ad euro 150,00.

Soggiorno per 2 notti con trattamento di mezza pensione in hotel \*\*\*\* a partire da Euro 140,00 a persona. Valida dal 21 giugno al 12 settembre.

[www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

(m.b.)

Trento, aprile 2022