**A Caderzone, Comano, Pozza di Fassa e Levico**

**L’ACQUA, UNA FONTE DI SALUTE IN OGNI STAGIONE**

**Nelle stazioni termali del Trentino aperte nella stagione autunnale una proposta completa tra cure e trattamenti basati sulle proprietà delle acque minerali**

Lontano dai ritmi quotidiani, dallo stress, per una rigenerazione che inizia respirando l’aria migliore e che si completa in uno dei tanti centri deputati al benessere, tra piscine, bagni di vapore e idromassaggi, oltre al privilegio di sottoporsi a trattamenti a base di prodotti naturali. L’acqua, in tutte le sue forme è principio base del benessere in ogni stagione. Sono **4 gli stabilimenti termali aperti** in autunno in Trentino: grazie alle differenti proprietà delle acque, ognuno è specializzato nella cura di patologie specifiche e propone una propria linea cosmetica a base di prodotti naturali.

Nel cuore della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, **Caderzone Terme**, località Bandiera arancione del Touring Club Italiano, è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio.

Per la stagione autunnale il Borgo Salute prevede l’apertura continuativa e, in particolare, quest’anno viene proposto un pacchetto combinato “Spa & Gourmet”, per un programma di soggiorno di 3 giorni/2 notti. Fino al 31 ottobre il **percorso ‘Dolomiti Natural Wellness’** propone momenti di meditazione e camminate a piedi nudi nel Parco Naturale Adamello Brenta a cui far seguire l’ingresso alla Private Spa per 2 persone, con massaggio di 60 minuti in cabina doppia e crema termale al latte per il corpo. La serata si conclude, infine, con una romantica cena per due, a base di piatti tipici e prodotti biologici del territorio. [www.borgosalute.info](http://www.borgosalute.info)

Non è leggenda che la sorgente fosse nota già in epoca romana e lo attestano i ritrovamenti di celle termali e condotte in terracotta. L'acqua **bicarbonato calcio magnesiaca** di **Comano Terme**, centro dermatologico d’eccellenza in Europa, è indicata nei trattamenti delle affezioni cutanee e nella cura e prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e dei disturbi allergici. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali soprattutto per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo. Un grande parco di 14 ettari con piante secolari, corsi d’acqua, laghetti e sentieri, circonda il **Grand Hotel Terme di Comano**, un luogo in cui riconnettersi con la natura per ritrovare il proprio equilibrio psicofisico.

Per l’autunno, le terme propongono pacchetti diversificati della durata di un giorno: il “Percorso yoga, respiro, natura” è il programma perfetto per ritrovare la giusta sintonia con il corpo e la mente, utile per eliminare stress, tensioni emotive e ansia, che quasi sempre coincidono con il rientro al lavoro e la fine delle vacanze estive, e prevede massaggio Alpine Leggerezza al pino mugo, una sessione di yoga, cure inalatorie a effetto antismog e antiossidante; il “Percorso sapori e benessere d'autunno”, invece, è un’esperienza completa e appagante che coinvolge tutti i sensi, per immergersi anima e corpo in un territorio magico illuminato dai colori della natura e include anche un tour in ebike lungo il “Il Sentiero della Noce” e una cena al ristorante Il Parco*,*con le proposte autunnali dello chef Christian Venturini. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle **Dolomiti di Fassa**. Attraversando questo e altri strati, l’acqua sgorga ricca di minerali come calcio, magnesio e fluoro. Quella del “bagn da tof” di Alloch a Pozza di Fassa è ancor più preziosa: è l'unica acqua sulfurea del Trentino e con una composizione particolarissima, **solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata**. Alle **Terme Dolomia** si utilizza soprattutto per percorsi riabilitativi motori in seguito a importanti traumi articolari e muscolari di atleti e sportivi in primis, ma non solo.

Aperte dal 12 settembre al 2 novembre, la stagione autunnale è perfetta per una pausa in montagna con temperature non ancora rigide per potersi crogiolare ancora al sole, e godere delle piscine termali interne ed esterne. Il pacchetto “Sport e Terme” prevede un tour in MTB elettrica fra boschi e sentieri panoramici, e al rientro il bagno termale in vasca idromassaggio con getti caldi e freddi; il pacchetto “Energy escape”, di 4 notti, invece, include l’esperienza del Nordic Walking con istruttore attraverso gli splendidi sentieri della valle colorati dal foliage autunnale, nonché passeggiate di benessere nella natura con la Kinesiologa. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

Le terme di **Levico**, infine, con le sue caratteristiche **acque minerali ferruginose**, si prestano ai fini terapeutici, per la cura delle affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. A base di un’acqua unica in Italia, numerosi percorsi sono stati sviluppati da un team medico altamente qualificato per trasformare la semplice azione del respirare in un efficace strumento per ottenere benefici tangibili.

Per quanto riguarda le proposte autunnali, fino a fine ottobre vengono proposti pacchetti da 3/6 giorni; tra questi, si segnala il “Balance multisensory experience”, indirizzato a migliorare l’umore e contrastare lo stress attraverso una migliore conoscenza di sé stessi. Il programma prevede sedute di yoga in riva al Lago di Levico, negli accesi colori dell’autunno, abbinate alla “dry float experience”, che invece è una pratica utile ad esercitarsi sulla respirazione consapevole. Il percorso si completa poi con una serie di incontri creativi – espressivi immersi nella natura, con esercizi per la respirazione e la vocalizzazione, di riscaldamento del corpo e per finire piccoli giochi di improvvisazione. Il tutto, nella cornice dei panorami della Valsugana. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

Trento, agosto 2022