**Nelle località di Rabbi, Comano, Caderzone, Levico e Pozza di Fassa**

**ALLE TERME TRA ACQUE E NATURAL WELLNESS**

**Le fonti termali del Trentino sono ricche di proprietà benefiche e terapeutiche per il trattamento di numerose patologie. E oggi la proposta delle storiche località si arricchisce di nuovi percorsi per ritrovare il benessere psicofisico abbinando trattamenti ed esperienze a contatto con la natura, tra camminate, respirazione e meditazione nei boschi**

Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l’acqua che a primavera zampilla in superficie è un elemento che ha contribuito a plasmare profondamente il paesaggio. E poi vi sono acque "nascoste" che scorrono nelle profondità delle rocce, attraversano graniti, dolomie, marne e porfidi per decine e decine di chilometri, arricchendosi di minerali e preziose proprietà. E quando riemergono in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. La proposta dei centri termali del Trentino, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, aggiunge alle cure tradizionali lo straordinario contesto naturale nel quale sono inseriti: boschi dove respirare, prati dove camminare a piedi nudi, o meditare circondati dal silenzio per risvegliare il fisico e i sensi grazie alle proposte per la primavera.

**ALLE TERME DOLOMIA**

Dopo l’inverno mente e corpo hanno bisogno di rigenerarsi. Come? Immergendosi nell’acqua per rinascere in questo delicato massaggio, per sentirsi meglio stimolando le beta-endorfine che restituiscono benessere e gioia di vivere. Immergendosi nell’acqua per riabilitare il corpo e le articolazioni, alleviare i dolori e sentirsi più leggeri e rinforzare le difese immunitarie. La proposta **Sferzata di energia**, valida dal 15 maggio al 21 giugno, punta ad ottenere tutto questo attraverso un ciclo di cure inalatorie e fanghi, grazie alle proprietà dell’acqua termale della sorgente Alloch, antiossidante, depurativa, lenitiva, rigenerante. Le Terme Dolomia a Pozza di Fassa, oltre all’acqua, offrono numerose esperienze e attività sul territorio anche in primavera tra passeggiate di nordic walking, escursioni in e-mtb, Thai Chi all’aperto per ritrovare forza e benessere fisico a tutti i livelli. Le terme sono aperte dal 15 maggio fino al 28 ottobre. Prezzi: pacchetto termale da € 240,00; pacchetto termale, attività sul territorio e soggiorno per 1 persona per 7 notti con trattamento di mezza pensione in hotel \*\*\*\* a partire da € 830,00

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

**ALLE TERME DI RABBI**

La forza curativa dell’acqua minerale dell’Antica Fonte, i prodotti naturali al 100% e le mani esperte degli operatori contribuiscono a restituire luce, tonicità , elasticità e sollievo al nostro fisico affaticato dalla quotidianità. E se questo non basta alle Terme di Rabbi, aperte dal 22 maggio al 23 settembre, per nutrire lo spirito di aria pura e pensieri positivi basta semplicemente incamminarsi nel bosco o partecipare ad una seduta di park therapy dove si cammina a piedi nudi, si abbracciano gli alberi, si respira di fronte ad una cascata. Attività tutte inserite nella proposta **Equilibrio bioenergetico** a cui aggiungere 3 giorni di cura idropinica con effetto detox, camminata Kneipp nell’acqua termale, bagni e impacchi alle erbe e acqua termale, una seduta di riflessologia facciale, massaggi, bendaggio depurativo al carciofo. Prezzo:€ 278,00 a persona

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

**ALLE TERME VAL RENDENA FONTE S. ANTONIO**

Nel cuore della Val Rendena, ai piedi delle Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco, la Fonte di S. Antonio a Caderzone Terme è un punto di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari grazie alla presenza di oligoelementi importanti come litio e selenio. Sono aperte da aprile a ottobre e tra le proposte (2 gg) c’è **Primavera in Trentino**, un soggiorno di coppia dedicato alla salute e al benessere del fisico e della mente nella tranquillità del Palazzo Lodron - Bertelli, dimora storica. Il pacchetto Natural Wellness include un percorso guidato nella Piana di Caderzone con percorso Kneipp, trattamento Ayurvedico per 2 persone, acceso alla private Spa, pernottamento, colazione e cena tipica. Prezzo (per due persone) € 490,00 .

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

**ALLE TERME DI COMANO**

La primavera alle Terme di Comano, aperte dal 3 aprile al 1 novembre, è all’insegna delle esperienze di self care e wellbeing, a contatto con la natura, per purificare la pelle e liberare il respiro. All’acqua termale da bere, respirare e in cui immergersi, una terapia naturale e priva di effetti collaterali per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo e senza il supporto di farmaci, si affiancano attività per allontanare lo stress e ritrovare l’energia. Nella proposta **Respiro & natura**, ad esempio, oltre a due trattamenti termali per il respiro purificanti, antiossidanti e antismog con l’acqua delle Terme di Comano, nebulizzata, da respirare per un’azione benefica e antinfiammatoria, l’accesso alla sorgente termale per idratarsi e depurarsi, si aggiunge l’esperienza Natural Wellness con il Forest Bathing nel parco termale, una camminata guidata dai terapeuti dove ricercare un profondo contatto con i suoni, i colori e gli odori della natura, attenuando lo stress e stimolando il sistema immunitario. Prezzo a persona: 60 €

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

**ALLE TERME DI LEVICO E VETRIOLO**

Dalle montagne del Gruppo del Lagorai sovrastanti Levico Terme, in Valsugana, sgorgano diversi tipi di acque minerali. L’Acqua Forte, in particolare, è utilizzata da tempo per scopi terapeutici. Attraversando giacimenti metalliferi si carica di preziosi elementi minerali come ferro, solfati, rame, arsenico che producono un’azione sedativa sul sistema nervoso. L'acqua arsenicale - ferruginosa delle Terme di Levico e Vetriolo, aperte dal 20 aprile al 18 novembre, cura dunque in maniera naturale le affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. Allontanare lo stress, recuperare le energie psicofisiche e apprendere tecniche di respirazione che favoriscono il benessere più generale. La proposta **Balance stress relieving** (3 o 6 giorni) punta ad ottenere proprio questo risultato. Nel pacchetto sono compresi 3/6 bagni termali, 1/2 sedute di yoga in riva al lago di Levico, 1/2 sedute di Nuvola experience, il galleggiamento a gravità zero per rilassare l’intera struttura muscolo scheletrica, con percorso guidato di meditazione. Prezzo da 180,00 € per 3 giorni a € 320,00 per 6 giorni.

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

**Ulteriori informazioni** [**QUI**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/terme-primavera)

(m.b.)

Trento, febbraio 2023