**Per ritrovare equilibrio, energia e benessere nella natura e nel silenzio**

**ECCO DOVE RINASCERE GRAZIE AL NATURAL WELLNESS**

**Ai piedi delle Dolomiti di Brenta per nuove esperienze di perception walking; a Madonna di Campiglio si possono vivere giornate di riconnessione con la natura e sé stessi, in Val di Rabbi camminare in un parco sonoro**

**DOLOMITI NATURAL WELLNESS - VAL RENDENA**

Arriva l’estate ed è tempo di rigenerarsi e ricaricarsi. Tutti i giorni da giugno a settembre lo si potrà fare attraverso le proposte del **Dolomiti Natural Wellness** in Val Rendena: [**7 percorsi sensoriali**](https://www.campigliodolomiti.it/it/dolomiti-natural-wellness/percorsi?landing=231) attraverso i quali sperimentare e cogliere i benefici di numerose pratiche a tu per tu con la natura. Eccone alcune: la pratica dello yoga, la meditazione e l’abbraccio agli alberi (tree hugging) nelle radure del silenzio e nel “Bosco dell’abbraccio” per riequilibrare la propria interiorità e migliorare la concentrazione e i tempi di reazione; la camminata a piedi nudi sull’erba, cortecce e ciottoli (barefooting) per entrare in contatto con la madre Terra; la camminata a piedi nudi nell’acqua delle sorgenti di montagna (natural kneipp) per stimolare la forza vitale; la camminata dolce negli spazi naturali (natural walking) per migliorare il metabolismo. Recenti studi scientifici hanno dimostrato che passeggiare nel bosco abbassa la pressione del sangue e rallenta la frequenza cardiaca, riducendo lo stress e rasserenando l’animo. Da non perdere, dal 2 al 9 luglio a Pinzolo, la settimana **“Dolomiti Wellness Festival”** a cura di Trentino Eventi e Turismo con approfondimento a 360° sui temi della salute e del benessere e numerose attività alle quali poter partecipare: fitness e relax activity, tecniche di respirazione consapevole nella natura, camminate sensoriali, nordic walking, trattamenti di benessere e bagni di natura, ginnastica sensoriale, pilates, forest bathing, attività ludico-didattiche che prevedono la valorizzazione degli elementi naturali, yoga, ginnastica mentale e altro ancora. <https://www.campigliodolomiti.it/it/esperienze/dolomiti-natural-wellness>

**AL FESTIVAL BRENTANIMA PER RICONNETTERSI CON LA NATURA**

A **San Lorenzo Dorsino**, un borgo diffuso ai piedi delle Dolomiti di Brenta, tra i Borghi più belli d’Italia, si vive pienamente ogni momento. L’energia di questa terra dona a corpo e anima nuova vitalità. Nulla rigenera i sensi come il contatto con la natura, che in questo borgo di montagna è parte di sé. E l’anima si nutre con **BrentAnima,** esperienze olistiche che stimolano i sensi e insegnano a riconnettersi con la natura, con la bellezza, a godere del presente, ad essere presenti nel presente.

A proporle un gruppo di **terapisti olistici** che hanno scelto di vivere a San Lorenzo Dorsino, specializzati nello stimolare l’energia e l’equilibrio di mente, corpo e anima. La loro Natural Spa sono i boschi, i prati, gli alberi del Parco Naturale Adamello Brenta, l’area protetta più grande del Trentino, le Dolomiti di Brenta, le montagne Patrimonio dell’Umanità. Il posto perfetto per ricaricarsi, rigenerarsi e ritrovarsi.

Ogni giorno si prenderanno cura del benessere fisico e spirituale delle persone, guidandole in un’esperienza autentica di immersione nella natura e nella biodiversità, perché possa donare e ricevere armonia, energia vitale ed equilibrio di corpo, mente e anima e rafforzare il sistema immunitario. Ogni giorno viene proposta un’esperienza diversa e in particolare

**stretching dei meridiani e yoga dell’allineamento, natural immersion** - una passeggiata consapevole e sensoriale nel bosco, **perception walking** -passeggiata guidata a occhi chiusi nel borgo e nel bosco, **meditazione zazen e do-in, meditazione vegetale,** passeggiata meditativa tra le piante officinali, **camminata a piedi nudi** per risvegliare i sensi, **respiro libero -** esercizi di respirazione all’aperto per ordinare pensieri ed emozioni e amplificare la capacità respiratoria.

**MINDFULNESS, COACHING E YOGA SUL MONTE BONDONE**

A luglio il verde altopiano delle Viote, affacciato sulle Dolomiti di Brenta e la valle dell’Adige, sul versante sud-occidentale del Monte Bondone ospiterà tre appuntamenti per altrettante esperienze sensoriali e immersive. Si inizia il 15 luglio (ore 9.30-12-30) con una seduta in compagnia di **Arno Cardini** che attraverso il metodo del **forestling,** permette di sperimentare il potere trasformativo dello stare nella lentezza e silenzio**:** un’esperienza sensoriale ed immersiva in profondo contatto con la natura, il bosco e l’ambiente in un viaggio di crescita della nostra psiche.

È dedicato alla **mindfulness nella natura con coaching** il secondo appuntamento del 22 luglio (ore 10.30 – 11.30)per imparare, attraverso pratiche di meditazione in natura, a riaddestrare la propria attenzione e creare un momento di cura e di benessere per sé stessi. Il terzo appuntamento, **Sunset vibes yoga**, è in programma nel tardo pomeriggio (16.30 - 18.00) del 29 luglio e si ripeterà il 26 agosto: il magico suono delle campane tibetane e le posizioni di yoga come aiuto per ritrovare il proprio equilibriodi mente corpo e psiche. Prenotazione obbligatoria su <https://www.discovertrento.it/esperienze-a-trento-e-dintorni> entro le ore 17.00 del giorno precedente all’iniziativa. Info: [info@discovertrento.it](mailto:info@discovertrento.it) - Tel. 0461 216000

**IL FESTIVAL DEL BENESSERE SOSTENIBILE, 21 - 23 LUGLIO A LEVICO TERME**

Tre giorni per scoprire il benessere in tutte le sue forme con spazi dedicati a tutte le età. Un mercatino a tema, workshop, attività esperienziali, stage e conferenze per un percorso all’insegna della sostenibilità e del mondo green. L'attenzione all'ambiente, alla sostenibilità e al benessere della persona sono i pilastri di questa manifestazione. Un format fieristico accompagnato da una cornice di eventi collaterali per far partecipare attivamente i visitatori. Per vivere una vacanza in armonia con sé stessi e con l'ambiente circostante, tra i laghi di Levico e Caldonazzo, bandiera blu per la limpidezza delle loro acque, le rinomate Terme, le valli, le montagne, i parchi, i boschi, e i sentieri della Valsugana. E piacevoli giornate in cui provare nuove emozioni a contatto con la bellezza del territorio e la bontà dei prodotti locali. [www.visitvalsugana.it](http://www.visitvalsugana.it)

Si trova invece in Val di Rabbi il **Parco Sonoro Fruscìo**, un percorso immerso in una idilliaca foresta di abeti e larici, all’interno del Parco Nazionale dello Stelvio. È costruito attorno a 7 postazioni sonore ed esperienziali che comprendono campane di legno, mega-carillon collegati agli alberi, tamburi ricavati dai tronchi, trombe giganti per amplificare i rumori del bosco. Non solo: il percorso attraversa anche un “anfiteatro” circolare in metallo lucido che riflette il paesaggio circostante a ricordare uno specchio d’acqua, nonché un “campo triangolare” che comprende tre elementi verticali in legno riforniti di libri, riviste e oggetti vari da poter fruire contemplando il panorama circostante. Particolarmente suggestiva l’ultima tappa, un omaggio al Maestro Arturo Benedetti Michelangeli, che porterà i fruitori a scorgere un pianoforte a coda incastrato su una conifera a 10 metri di altezza.

(m.b.)  
  
Trento, maggio 2023