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

**ALLE TERME TRA ACQUE E NATURAL WELLNESS**

**Le fonti termali del Trentino sono ricche di proprietà benefiche e terapeutiche. Oggi la proposta delle storiche località si arricchisce di nuovi percorsi per ritrovare il benessere abbinando ai trattamenti le esperienze a contatto con la natura**

Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l’acqua che 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. E oggi la proposta delle località termali del Trentino, specializzate nella cura di patologie specifiche e convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, aggiunge alle cure tradizionali i benefici dello straordinario contesto naturale nel quale sono inserite: boschi dove respirare, prati dove camminare a piedi nudi, o meditare circondati dal silenzio, per risvegliare il fisico e i sensi grazie a proposte che affiancano trattamenti e percorsi curativi rendendoli più efficaci e duraturi.

**ALLE TERME DOLOMIA**

Libertà di camminare, correre, ascoltare, ammirare, dimenticare, respirare, assaporare. Tutto questo e molto altro si può fare in Val di Fassa, territorio ideale per liberare mente e corpo. Soprattutto per ricaricarsi di nuova energia attingendo alle forze della natura: terra, aria e l’acqua della fonte di Alloch, altamente mineralizzata con un’infinità di proprietà terapeutiche. Le proposte estive sono valide dal 21 giugno al 16 settembre. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

**Pieni polmoni**

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. Questa proposta è pensata per tutte le persone che desiderano dare una sferzata di energia al loro respiro (bambini, sportivi, fumatori, per chi vive in città ecc..) e include check up di avviamento termale, drink termale, 3 cure inalatorie giornaliere per 6 giorni con kit inalatorio, 3 ingressi riservati in grotta termale con vapore, 6 degustazioni di tisana “Rosengarten“ per rafforzare il sistema immunitario, sciroppo biologico al sambuco, da usare a casa in caso di raffreddore per alleviare i sintomi. A questo si aggiungono alcune esperienze di scoperta del territorio: 1 uscita con e-bike sul territorio con maestro MTB, visita all’azienda agricola Fiores, 1 passeggiata alla scoperta del bosco alpino con merenda Il tutto ad Euro 270,00. Soggiorni per 7 notti con trattamento di mezza pensione in hotel \*\*\*\* a partire da euro 511,00 a persona.

**ALLE TERME DI COMANO**

Le Terme di Comano affiancano ai trattamenti termali le esperienze di self care e wellbeing, a contatto con la natura, per purificare la pelle e liberare il respiro, allontanare lo stress e ritrovare l’energia. L’acqua termale, da bere, respirare e in cui immergersi, costituisce una terapia naturale e priva di effetti collaterali con risultati che durano nel tempo e senza il supporto di farmaci, particolarmente indicata per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini. Aperte dal 3 aprile al 1 novembre. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

L'estate è la stagione della libertà e del benessere per antonomasia e alle Terme di Comano si può scegliere il modo migliore in cui viverla, attraverso esperienze di una giornata, grazie a percorsi che uniscono relax ed esperienze di scoperta del territorio. Il percorso **Benessere in movimento**, ad esempio, include noleggio e-bike e uscita sul percorso KilometroZero UNESCO bike tour, alla scoperta dei sentieri più suggestivi della Valle delle Giudicarie, accesso libero alla sorgente termale, utilizzo della sorgente termale di Comano prima e dopo l'attività fisica, 1 idromassaggio termale. E per rilassare i muscoli e riattivare la circolazione dopo l'attività fisica 1 massaggio sportivo tonificante Alpine all’olio essenziale di Abete Bianco. Prezzo 120 euro a persona.

**ALLE TERME DI LEVICO E VETRIOLO**

Dalle montagne del Gruppo del Lagorai sovrastanti Levico Terme, in Valsugana, sgorgano diversi tipi di acque minerali. Attraversando giacimenti metalliferi l’acqua “forte” 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 cura dunque in maniera naturale le affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. Aperte dal 20 aprile al 18 novembre. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

La proposta **Selfness – movimento, respiro, armonia** vuole favorire la riconnessione con sé stessi per trovare l’equilibrio psicofisico e imparare a prendersi cura del proprio benessere collegando mente, movimento e respiro in modo efficace. Il pacchetto da 3 giorni al prezzo di euro 210, include 3 aerosol e 3 inalazioni, 1 seduta di pranayama e meditazione immersi nella natura, 1 seduta di yoga in riva al Lago di Levico, 1 seduta di dry float experience con percorso guidato di respirazione consapevole (disponibile anche un pacchetto da 6 gg al prezzo di euro 340). Attraverso il **pranayama** si apprende a dominare e calmare la mente e controllare le energie che vi scorrono attraverso il respiro. Nelle sedute sono proposti esercizi, adatti a tutte le persone, sulla consapevolezza del respiro abbinati ad altri di meditazione e rilassamento guidato, il tutto accompagnato da vibrazioni sonore con campane tibetane, tamburi sciamanici, koshi, gong e mantra.

**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, 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. Aperte dal 22 maggio al 23 settembre. [www.termerabbi.it](http://www.termerabbi.it)

Per l’estate 2023 la novità alle Terme di Rabbi si chiama **Wellness Coach**. Si tratta di un

sistema interattivo che permette di tematizzare i momenti di riposo, trasformandoli in vere e proprie esperienze di rigenerazione profonda dove si allena la mente ad allontanare i pensieri e lasciare il posto ad un sonno veramente ristoratore, con l’obiettivo di rimettersi in forma ritrovando la propria energia vitale. Sono stati per questo creati dei pacchetti innovativi grazie ai quali ritrovare al meglio la propria energia vitale.

**Relax&Mindfulness | Rigenera mente e corpo** include 1 bagno termale con olio essenziale di lavanda; rilassamento con Wellness Coach; 10 minuti di esercizio mindfulness, personalizzato; 20 minuti di musica rilassante con wellness coach + riflessologia plantare per svuotare la mente e attivare le zone del piede con finalità di rilassamento. Prezzo a persona euro 93,00

**ALLE 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. Aperte dal 2 giugno al 7 ottobre [www.termepejo.it](http://www.termepejo.it)

**Wellness ai sapori di montagna**

Si inizia con l’ascoltarsi, e rigenerarsi in una stube alpina dal profumo balsamico e aromatico di cirmolo. A seguire, il peeling alle erbe di montagna con guanto di crine, la maschera viso alla stella alpina con trattamento decongestionante per il contorno occhi, l’impacco capelli con olio di cirmolo e l’impacco antinfiammatorio all’arnica con massaggio ai piedi. Quindi la spa con sauna, bagno turco e vasca idromassaggio in esclusiva, cullati dal tepore dell’acqua, gli occhi chiusi per abbandonarsi ai suoni armoniosi della natura. Il rito si chiude con succo di mela biologico, yogurt, mirtilli, lamponi e fragole della Val di Pejo. Il prezzo è di euro 100 a persona + euro 50 per massaggio alpino cuore e mente all’olio di cirmolo (50 minuti). Ogni mercoledì su prenotazione.

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

Nel cuore della Val Rendena, ai piedi delle Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità, 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. Aperte da aprile a ottobre. [www.borgosalute.info/homepage](http://www.borgosalute.info/homepage)

Dall’estate 2020 l’offerta del Borgo della Salute di Caderzone Terme è stata integrata con il **Dolomiti Natural Wellness** in collaborazione con l'APT Campiglio Dolomiti: si tratta di un percorso, adatto a persone di ogni età o anche a gruppi famigliari, che intende far riscoprire le “buone abitudini” che tutti possiamo facilmente fare nostre per ridare equilibrio al nostro stile di vita, entrando in connessione con la natura. L'attività, prevista ogni venerdì da metà giugno al 22 settembre, consiste in una passeggiata accompagnata (circa 4 km) dove verranno sperimentate alcune attività come: cura idropinica con acqua termale, percorso kneipp e camminata a piedi nudi sul percorso barefoot trail. Prezzo euro 20,00, gratuito per gli ospiti degli Hotel Dolomiti Natural Wellness.

**Scoprire il Fountain Bathing**

Nel piccolo borgo di Caderzone Terme, due giorni di benessere e formazione, per sperimentare concretamente il respiro dell’acqua e delle nostre cellule. In un luogo che offre cinque antiche fontane in granito, alimentate da fredda acqua di fonte, guidati dall’autore e fondatore del Metodo HOT Mind Andrea Bianchi, si potranno apprendere pratiche Kneipp, di respiro consapevole e meditazione tra loro integrate, immergersi in una fontana dopo la sauna, presso la struttura Borgo Salute, secondo uno speciale ciclo caldo-freddo. Quando? Nel weekend 1-2 settembre, prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente. Con pernottamento euro 230,00; senza pernottamento euro 155,00.

Informazioni: [www.campigliodolomiti.it/it/esperienze/fountain-bathing](http://www.campigliodolomiti.it/it/esperienze/fountain-bathing).

(m.b.)  
  
Trento, maggio 2023