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

**ALLE TERME TRA ACQUE E NATURAL WELLNESS**

**L’autunno è il momento ideale per riequilibrare e rigenerare corpo e spirito per affrontare al meglio l’inverno alle porte. Alla proposta delle storiche località si affiancano nuovi percorsi di natural wellness per ritrovare il benessere in vista della stagione invernale**

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 sgorgano in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. Oggi la stagione delle località termali del Trentino, specializzate nella cura di patologie specifiche e convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, si estende anche all’autunno. Non solo, aggiunge alle cure tradizionali i benefici dello straordinario contesto naturale nel quale sono inserite: boschi dove respirare tra i colori, camminare a piedi nudi, o meditare circondati dal silenzio, per risvegliare il fisico e i sensi, preparandosi ad affrontare la stagione invernale al meglio, grazie a proposte che affiancano trattamenti e percorsi curativi rendendoli più efficaci e duraturi.

**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 fino al 18 novembre. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

La proposta **Selfness – movimento, respiro, armonia** vuole favorire la riconnessione con se 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 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 terme Dolomia sono aperte fino al 28 ottobre. [www.termedolomia.it](http://www.termedolomia.it)

**I colori dell’autunno**

Agri -Tour in MTB elettrica sulla ciclabile e strade forestali con tappe gastronomiche nei più famosi agriturismi dove si potranno gustare prodotti tipici, assaporare le tradizioni di un tempo. E poi l’esperienza di una passeggiata a cavallo lungo i sentieri armoniosamente colorati dalla natura della Val di Fassa. E al rientro ci si abbandona ai benefici dell’acqua termale Alloch con scrub corpo rigenerante per la pelle della linea cosmetica Alloch, impacco di argilla termale nera in caldo abbraccio, 2 bagni termali con mille bolle arricchite di olio a base di geranio con azione calmante utile contro lo stress e gli stati di agitazione, 1 percorso riabilitativo in acqua termale per rigenerare la muscolatura , e per concludere un massaggio all’olio di geranio. Proposto dal 16 settembre al 28 ottobre al prezzo di euro 300,00 a persona (tre notti).

**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 fino al 1 novembre. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

L'autunno è la stagione in cui tutto rallenta. La natura si tinge delle tonalità più belle e si fa via via più silenziosa, invitandoci al benessere. Il periodo giusto, quindi, per dedicare del tempo a se stessi e per prepararsi ad affrontare al meglio i periodi più freddi. Ecco alcune delle [proposte giornaliere](https://www.termecomano.it/it/proposte-benessere-autunno/)

**Percorso sport e mindfulness**

Il programma interamente pensato per gli sportivi e gli amanti dell’attività fisica. Una giornata per prendersi cura di se stessi rilassando corpo e mente nella splendida cornice del Parco Termale. L’esperienza è resa completa da un’uscita alla scoperta delle bellezze del Trentino. Include: trekking nella Valle di Comano con un accompagnatore del territorio; Mindful Walking nel Parco Termale in compagnia dei Natural Wellness Trainer; 1 idromassaggio termale in vasca singola da 15 minuti; 1 trattamento corpo gambe leggere da 80 minuti; accesso giornaliero libero alla fonte d’acqua termale. Prezzo euro 180 a persona

**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 fino all’11 novembre.

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

**NATURAL WELLNESS TRA I COLORI DELL’AUTUNNO**

Dal 15 al 17 settembre 2023 la **Val di Fiemme** è pronta ad ospitare la 7° edizione del **World Wellness Weekend 2023**, l’evento internazionale che promuove il benessere psicofisico come stile di vita. In questo fine settimana, ai piedi delle Dolomiti, si terranno tre giorni di eventi, talk ed esperienze rese uniche dalla bellezza di questo territorio. Tutti gli appuntamenti che verranno proposti in occasione del WWW si baseranno sui 5 pilastri del World Wellness Weekend: riposo e creatività, nutrizione e immunità, movimento e vitalità, mindfulness e serenità, motivazione e solidarietà. Il tema scelto per questa edizione è il bosco e tutta la sua filiera, il vero cuore pulsante della Valle. Il territorio fiemmese è un gigantesco polmone verde, dove il patrimonio boschivo amministrato dal 1111 dalle Regole locali della Magnifica Comunità di Fiemme oggi conta 60 milioni di alberi. Ma il bosco è anche un luogo di ricarica emotiva e fisica, dove le possibilità di cimentarsi in escursioni e attività sportive, nei boschi e sulle cime che li sovrastano, corrispondono ad un motore di wellness psicofisico ed economico attraverso il turismo. [World Wellness Weekend (visitfiemme.it)](https://www.visitfiemme.it/it/italian-style-and-events/eventi/World-Wellness-Weekend)

Fino al 29 settembre l’offerta del Borgo della Salute di Caderzone Terme in **Val Rendena** viene 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, 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. Le attività di Dolomiti Natural Wellness vengono proposte nei weekend **dal 30 settembre al 15 ottobre** sui percorsi della Val Brenta e della Val Nambrone nel Parco naturale Adamello Brenta-

Nel vicino Altopiano della Paganella il **Parco del Respiro di Fai** della Paganella è un luogo con caratteristiche ideali e uniche per provare il Forest Bathing, una pratica per il benessere psico fisico della persona, E ideale per ammirare il foliage, grazie ai grandi faggi che trasformano il paesaggio in una variopinta tavolozza di colori, conferendo al luogo una bellezza unica. Qui il 7 e 8 ottobre è in programma “**Foliage, i colori dell’autunno**”, un fine settimana per vivere sui sentieri le emozioni della natura. Tra musica, spettacoli e immersioni sensoriali nel bosco, per il benessere della persona. Informazioni: [www.visitdolomitipaganella.it/it/calendario-eventi/foliage-al-parco-del-respiro](http://www.visitdolomitipaganella.it/it/calendario-eventi/foliage-al-parco-del-respiro)

(m.b.)  
  
Trento, agosto 2023