**NATURA E BENESSERE**

**Riallinearsi con la natura**

Chiudi gli occhi e respira. Lo senti il profumo di resina, e il ruscello che torna a fluire dopo l’inverno? Odori, suoni, sensazioni. Un toccasana per il fisico. E acqua fresca per la mente. I giapponesi celebrano da sempre l’immersione nel bosco: la chiamano “Shinrin-yoku”, che significa “bagno della foresta”. A questa pratica, che viene da Oriente, qui in Trentino puoi abbinare il barefoot walking, ovvero la passeggiata a piedi nudi, o il percorso Kneipp nell’acqua freschissima dei torrenti. E la sessione di yoga all’aperto, con vista sulle Dolomiti. Noi lo chiamiamo risveglio con la natura, movimenti briosi ma non troppo, che lasciano spazio alla riflessione e alla consapevolezza.

**Forest Bathing, Dolomiti Paganella**

In una vasta faggeta di circa 36 ettari, c’è il primo percorso-parco d’Italia dedicato a questa pratica, attrezzato per una vera e propria [Forest Therapy](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). Il “Bosco del Respiro”, si compone di quattro itinerari e il primo che si percorre è chiamato “Acqua e Faggi”. Per trarre il massimo beneficio da questa pratica che ha origini in Giappone, si deve camminare nel bosco respirando lentamente, con regolarità, per inalare le sostanze volatili (i monoterpeni), componenti degli oli essenziali prodotti dalle piante, rinvigorenti o rilassanti.

**Barefoot Trail, San Martino di Castrozza**

Primo in Italia a partecipare al progetto della Barefoot Academy fondata da Andrea Bianchi, San Martino di Castrozza ha 3 sentieri ben organizzati per quest’esperienza a piedi nudi. Sulla segnaletica lungo il percorso, accedi tramite QR code a dei video tutorial.

**Beewellness, Altopiano di Piné**

L’aromaterapia incontra il mondo delle api e si apre all’’apisound’: assapori la dolcezza del miele di montagna, il profumo del propoli e scopri il potere rilassante e calmante del ronzio delle api. Prova quest’esperienza di ‘beewellness’ sull'Altopiano di Piné.

**Parco Sonoro Fruscìo, Val di Sole**

Nel Parco Sonoro Fruscìo a 1.650 metri di quota in Val di Sole, puoi seguire un percorso di installazioni sonore: campane di legno, carillon agganciati ai larici, tamburi ricavati da lunghi tronchi, trombe titaniche. La delicatezza dei suoni emessi da questi strumenti si mescola ai suoni creati dal bosco e dalla natura.

**Il Parco Benessere Navoi, Primiero**

A Fiera di Primiero trovi un’oasi di benessere con una vista incantevole sulle Pale di San Martino e tante attrezzature: acqua therapy, percorso Kneipp, passaggi multisensoriali, e anche una pedana per praticare lo yoga. Una curiosità: il primo nome del Parco è Giardini Belvedere Enrica, perché fu donato da un signore romano e appassionato della zona, che lo intitolò alla moglie.

**Nel bosco della Fata Gavardina, Garda**

In Val di Ledro c’è un percorso che ti porta a camminare su pietre, erbe, radici e ad attraversare le acque fresche dei ruscelli. Lungo il sentiero troverai alcuni giochi per mettere alla prova il tuo equilibrio e la capacità prensile dei tuoi piedi. In questo bosco, che porta il nome di Fata Gavardina, scoprirai come il risveglio sensoriale possa fare bene!

**Dolomiti Wellness Festival | 1-7 luglio**

Il primo Festival del benessere nella natura di montagna che somministra vere e proprie "dosi di Natura". Un'intera settimana dedicata al benessere nella natura, con attività guidati da esperti, convegni scientifici, spazi espositivi con aziende e produttori dal mondo del wellness.

**Alle terme del Trentino, per rigenerare corpo e mente**

In Trentino la natura è bellezza, emozione, benessere. Qui, nella natura distensiva dei parchi e dei laghi, puoi abbracciare gli alberi, camminare a piedi nudi nei boschi, meditare nelle oasi di silenzio. Nuovi riti di wellness, che rigenerano il corpo e liberano la mente. Per la stagione estiva, le Terme del Trentino hanno pensato al tuo benessere e ti propongono attività e pratiche da fare all’aperto, dalle rive del lago di Levico all’aria pulita e levigata del Parco Adamello Brenta e del Parco dello Stelvio.

**La novità**: **Aquavita**, l'Hospitality Club di Comano, è un progetto rivolto alle strutture ricettive alberghiere ed extralberghiere della Valle di Comano, che si propone di impiegare nuovi focus verso il wellness (cura, salute, ben-essere, territorio) per dare ulteriore slancio al settore turistico-termale della zona e offrire agli ospiti soggiorni benessere sempre più personalizzati, speciali **Pacchetti Aquavita** e **Aquavita Experience.** [www.termecomano.it/it/lp/aquavitaclub/](http://www.termecomano.it/it/lp/aquavitaclub/)

**A scuola di Natura nei Parchi naturali del Trentino**

Le Dolomiti trentine sono scrigni di natura e proteggono tanta vita. Immobili e immortali, da lontano, all’interno pullulano di vita: 1300 specie di piante e fiori differenti, almeno 180 specie animali che abitano boschi e rocce e poi alpeggi, acque termali e minerali, perenni ghiacciai e lastre che hanno scritto la storia della Terra. È qui che il Trentino custodisce e protegge un Unesco Global Geopark, il Parco Naturale Adamello Brenta insieme al Parco Nazionale dello Stelvio e al Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino.

**LINK**

**Vacanza detox**[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/vacanze-detox](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/vacanze-detox)

**Una guida ai percorsi sensoriali**[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/percorsi-sensoriali-in-trentino](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/percorsi-sensoriali-in-trentino)

**Terme d’estate**[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/proposte-terme-estate](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/proposte-terme-estate)

**Proposte e attività nei Parchi naturali**[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/iniziative-parchi-trentino](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/iniziative-parchi-trentino)

[www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/parco-adamello-brenta](http://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/parco-adamello-brenta)

[**FOTOGALLERY**](https://trentinomarketing.brand-portal.adobe.com/linkshare.html?sh=5e8fc34a_8a66_4fa2_928f_be226471d448.F-ELJmThX22KqK4w5d0EdPe7wqRNGe23Wc8VD_vTxaY)

(m.b.)