**La natura ci insegna a rallentare e a concederci del tempo per noi stessi**

**RIGENERARSI NELL’ARIA E NEI COLORI DELL’AUTUNNO**

**L’autunno è il momento ideale per rigenerare corpo e spirito per affrontare al meglio l’inverno che si avvicina. Accanto alla proposta delle storiche località si affiancano i percorsi di natural wellness per ritrovare benessere ed energia dalla 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 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.

[**LE PROPOSTE DELLE TERME**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/natura-benessere/proposte-terme)

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

Dal 20 al 22 settembre la **Val di Fiemme** è pronta ad ospitare il **World Wellness Weekend 2024**, 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. In calendario esperienze di mountain yoga nella natura, sedute di sound healing con campane tibetane al Parco della Pieve a Cavalese, passeggiata nell'abbraccio della natura nel cuore del Parco Naturale Paneveggio - Pale di S. Martino anche per famiglie. [World Wellness Weekend (visitfiemme.it)](https://www.visitfiemme.it/it/italian-style-and-events/eventi/World-Wellness-Weekend). Questo appuntamento sarà preceduto dal **Fiemme Namaste**, il primo yoga festival della Val di Fiemme, che avrà luogo presso il Biolago di Predazzo il 7 e l’8 settembre.

Fino al 29 settembre in **Val Rendena,** **Dolomiti Natural Wellness** propone percorsi adatti a persone di ogni età o anche a gruppi famigliari, che intendono 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’idea fondamentale alla base di Dolomiti Natural Wellness, è che siano innanzitutto gli elementi naturali - l’acqua limpida e cristallina, il vento e l’aria fresca e pura, le essenze del bosco, il sole e la luce - i principali agenti del nostro benessere. Queste le attività proposte: tutti i martedì in Val Brenta, "bagno nella Foresta"; tutti i giovedì in Val Nambrone, "Natural Kneipp"; tutti i sabati al Castagneto, "camminata a piedi nudi"; tutte le domeniche nella piana di Nambino “Family Nambino”.

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 19 ottobre e il 2 novembre è in programma “Foliage, i colori dell’autunno”, due appuntamenti per vivere sui sentieri le emozioni della natura. Tra musica, spettacoli e immersioni sensoriali nel bosco, per il benessere della persona.

Dal 6 al 15 settembre, in occasione del Festival “[**Orme**](https://www.visitdolomitipaganella.it/it/calendario-eventi/orme-il-festival-dei-sentieri-20)” a Fai della Paganella un focus importante sarà quello immersivo nel Parco del Respiro, con attività legate al benessere naturale, al forest bathing, alla cura della mente, del corpo e dello spirito attraverso meditazione Za Zen, Yin Yoga.

**In Primiero**, sono numerosi gli [**itinerari del benessere**](https://www.sanmartino.com/IT/itinerari-benessere/) ai piedi delle Pale di San Martino. A Imer il nuovo percorso sensoriale “**Immergiti**”, ai piedi del monte Vederna, offre un modo nuovo e divertente per vivere un’esperienza a contatto diretto con la natura, per sentire, respirare, toccare, assaggiare e guardare. Si trova in località “Peze” e si sviluppa sulla sponda sinistra del torrente Cismon. Le sette installazioni (i gusci, la cornice, il cono sonoro, il tappeto sospeso, la nuvola sonora, il cammino materico e la ruota mulino) sono raggiungibili grazie ad un itinerario ad anello (45 minuti totali) completamente immerso nella natura e adatto a tutti.

È invece una piccola fiera del benessere a 360° quella in programma dal 26 al 27 ottobre a Imer in località Ex Siége. **Primiero Wellness** è un evento dedicato alla scoperta dei prodotti e servizi di Primiero connessi al benessere della persona. Due giorni di esposizioni, vendita e degustazione di prodotti e servizi delle attività locali di Primiero.

In **Val di Sole** ci attende un **Bagno di benessere** nelle foreste del Parco nazionale dello Stelvio sopra Rabbi, tra esperienze sensoriali, esercizio fisico soft, Thermal Spa e relax totale. Un’esperienza proposta tutti i giorni fino al 29 settembre a Rabbi Fonti per entrare in armonia con l’ambiente circostante in compagnia di un operatore olistico con cui scoprire i benefici di camminare scalzi nel bosco e di abbracciare alberi secolari. E dopo la park therapy in località Coler ci si rilassa alla Thermal Spa dove è prevista un’apericena con prodotti a km0. Prenotazione obbligatoria allo 0463 983000.

**Wellness ai sapori di montagna** è un’altra esperienza proposta ogni mercoledì dalle 10 e ogni venerdì alle 19.30 fino al 4 ottobre alle Terme di Peio. Per rigenerarsi in una stube alpina dal profumo di cirmolo grazie ad un peeling alle erbe di montagna, una maschera viso alla stella alpina, impacco capelli con olio di cirmolo e infine impacco all’arnica con massaggio ai piedi, sauna e bagno turco e al termine uno spuntino con yogurt e piccoli frutti. Prenotazione obbligatoria allo 0463 753226.

E ci sono le piante officinali di montagna e le loro proprietà alla base del **Percorso Ecowellness Stelle Alpine** che si tiene ogni giovedì fino al 20 settembre presso l’Aziewbda Agricola di Olga Casanova per sperimentare, attraverso pratiche semplici di benessere e apertura sensoriale, come la respirazione, la meditazione e la pratica a piedi nudi, tutto il loro potere benefico. Prenotazione obbligatoria al 329 3771335.

Da non perdere, infine, il 5 ottobre, al Parco Sonoro Fruscìo, l’evento musicale[**Musica Resina**](http://www.visitvaldisole.it/it/eventi/musica-resina-parco-sonoro-fruscio) tra le postazioni sonore presenti in questo parco sonoro “organico” davvero unico con campane in legno, mega carillon collegati agli alberi, tamburi ricavati dai tronchi, trombe giganti, un pianoforte a coda incastrato nel tronco di una conifera a 10 metri di altezza ed un anfiteatro circolare di acciaio lucido a ricordare uno specchio d’acqua e dove tutto suona grazie ad un’azione dell’uomo o della Natura. Con le loro performance ispirate al tema della “TecnoNatura” gli artisti e il pubblico si troveranno immersi totalmente nella natura e nelle vibrazioni che questa emana.

Natural Wellness Retreat in un maso di montagna è la proposta della Famiglia Casna - Serena, Samantha, Virginia e Lucio - che da anni gestiscono con passione il **Maso Fior di Bosco** a Pralongo in **Val di Rabbi**. È stato il primo maso in Trentino a diventare Esercizio Rurale, introducendo una nuova formula di struttura ricettiva famigliare, autentica, intima e a contatto con la natura. La struttura aderisce al progetto [**Maso Trentino**](http://www.tastetrentino.it/masotrentino) e propone ai propri ospiti l'esperienza [**Natural Wellness Retreat**](https://www.tastetrentino.it/esperienze/natural-welness-retreat): l’effetto distensivo e rilassante della biosauna con il suo equilibrio perfetto tra calore e umidità stimola la circolazione e il sistema cardiaco; gli oli essenziali provenienti da erbe biologiche diffusi nell’aria donano un intenso e profondo senso di benessere, mentre le tisane alle erbe officinali di alta montagna donano al corpo nuova linfa ed energia.

Dal 27 settembre al 12 ottobre ecco 4 weekend per vivere le [**Dolomiti di Fassa**](http://www.fassa.com/it/lasciati-ispirare/benessere-nella-natura-autunno) in autunno, nella stagione più bella. Quando i larici cambiano colore, il cielo si fa terso e rende la dolomia ancora più viva, tanto da accendersi come non mai, all’alba e al tramonto, in uno spettacolo di luci che solo la natura in autunno sa regalare. Tra le esperienze proposte nei rifugi coinvolti ci sono la MTB in quota con base al rifugio Contrin (27-28 sett.); due giorni di benessere, gusto e relax ai piedi del Catinaccio al rifugio Stella Alpina Spitz Piaz (28-29 sett.); lo yoga sulle Dolomiti con Denise Dallagiacoma fondatrice di Yoga Academy al Rifugio Fuciade e Albergo Miralago a Passo San Pellegrino (5-6 ott.); un Survival Camp al rifugio Antermoia, in collaborazione con l’associazione @donnedimontagna (11 e 12 ott.). A rendere tutto speciale le persone, uomini e donne di montagna che la vivono e la rispettano, ciascuno con la propria professionalità e passione, pronte ad accogliervi con il sorriso come ospiti ma certi che ve ne andrete da amici. E nel mese di ottobre ai piedi delle Dolomiti è possibile ritrovare il benessere mentale praticando attività olistiche direttamente negli hotel aderenti all’iniziativa. Si può scegliere tra Thai Chi, Forest Bathing, Pilates e Yoga, Mindfulness, Doo In. Questa proposta viene completata da alcuni incontri e talk sul tema del benessere, la gestione delle emozioni e lo stress, che si concluderanno con l’incontro con lo psichiatra e sociologo Paolo Crepet.

Nelle settimane o nei weekend autunnali si può inoltre scegliere un pacchetto hotel + terme come quelli proposti da [**QC Terme Dolomiti**](https://www.fassa.com/it/pacchetti-e-offerte/offerta-benessere-qc-terme-dolomiti#/offertespeciali/TRN/d7440381-6a8e-4699-9056-5c9ea82294ec/offerta-benessere-qc-terme-dolomiti) e dalle [**Terme Dolomia**](https://www.fassa.com/it/pacchetti-e-offerte/offerta-benessere-terme-dolomia#/offertespeciali/TRN/fdb43e61-5315-45cc-a855-7fcb13d1265a/emozioni-d-acqua-alle-terme-dolomia) a Pozza di Fassa, coccolati dalle acque termali di Aloch mentre tutt’intorno le Dolomiti si accendono di degli incredibili colori dell’Enrosadira.

Si chiama [**Aquavita**](http://www.termecomano.it/it/lp/aquavitaclub/) il nuovo Hospitality Club di Comano, progetto rivolto alle strutture ricettive alberghiere ed extralberghiere della **Valle di Comano**, ai piedi delle Dolomiti di Brenta, che si propone di promuovere nuove esperienze wellness (cura, salute, ben-essere, territorio) e offrire agli ospiti soggiorni benessere sempre più personalizzati, come gli speciali Pacchetti Aquavita e Aquavita Experience.

In **Alpe Cimbra** si possono sperimentare i benefici dei bagni di foresta e che scaturiscono da una dimensione di rilassamento, lentezza e contatto speciale con la natura. Grazie alle uscite a Folgaria nei boschi in zona Maso Mittereck tutti i giovedì di settembre al mattino in compagnia di Arno Cardini che, sempre di giovedì nel pomeriggio, propone anche un’esperienza di connessione profonda con la Natura lungo le rive del fiume Centa, per stimolare la percezione di sensazioni tattili, visive, acustiche ed olfattive che deriva dalla camminata a piedi nudi.

[**BENESSERE NELLA NATURA**](https://www.visittrentino.info/it/esperienze/natura-benessere)

[**Mio Trentino**](https://www.visittrentino.info/it/articoli/info-pratiche/app-mio-trentino) è l’app ufficiale per vivere il Trentino. Offre subito tanti consigli per la vacanza: cosa fare e cosa vedere e info sempre aggiornate su aperture, eventi e attività. È come avere un amico che ci aiuta a pianificare il viaggio, suggerendo esperienze su misura ed è pronto a rispondere a qualsiasi domanda.

(m.b.)

Trento, agosto 2024