**NATUURLIJK WELLNESS IN TRENTINO**

**Trentino is de ideale plek om helemaal tot rust te komen, omringd door prachtige natuur. Wellness is hier in de bergen niet zomaar een trend, het is een manier van leven. Jezelf verwennen is dan ook onderdeel van elke vakantie in Trentino. De mogelijkheden zijn eindeloos.**

**Dolomiti Natural Wellness in Madonna di Campiglio**

Eén van de wellness-projecten in Trentino is de Dolomiti Natural Wellness, een natuurlijke spa-ervaring in het Madonna di Campiglio gebied. Volgens het idee van Shinrin-Yoku ("baden in het bos") kun je tijd doorbrengen in de natuur en moeiteloos je psychische energieën opladen door een holistisch bewustzijn van je omgeving.

Met dit als inspiratiebron, nodigt Dolomiti Natural Wellness je uit om wellness te ontdekken en te ervaren door middel van zes "elementen". Ook zijn er acht speciaal ontworpen wellness routes, begeleid door trainers die experts zijn in Barefoot Walking en Yoga.

**San Martino di Castrozza**, aan de oostkant van Trentino, is het eerste gebied in Italië dat deelneemt aan het **Barefoot Trail** project, gelanceerd door de Barefoot Academy: Il silenzio dei passi, opgericht door schrijver en barefooter Andrea Bianchi. De Barefoot Trails zijn paden die ten minste gedeeltelijk op blote voeten kunnen worden bewandeld. Ze maken al deel uit van het lokale padennetwerk en zijn relatief gemakkelijk, zelfs als je geen ervaring hebt met wandelen op blote voeten.

Mechanisch gedrag, fysieke en mentale kracht, emoties, focus, poëzie en rust zijn allemaal componenten van het blotevoetenwandelen. Door blootsvoets in de natuur te wandelen, kun je je concentratie en evenwicht ontwikkelen, de bloedsomloop verbeteren en - misschien wel het allerbelangrijkste - meer geaard raken terwijl je je verbindt met de natuur.

Er zijn **drie uitgestippelde routes**, die allemaal gemarkeerd en bewegwijzerd zijn. Door een QR-code te scannen op de bewegwijzering aan het begin van de wandelingen, word je doorgelinkt naar een videogids. Het ***Sentiero del Cervo*** ("Hertenpad"), dat begint in Malga Ces, is 3,2 kilometer en grotendeels vlak, waardoor het toegankelijk is voor iedereen en een ideaal oefenterrein is om op blote voeten te lopen. De meer ervaren wandelaars kunnen kiezen voor het 6,3 kilometer lange pad ***Piani della Cavallazza*** ("Cavallazza Plains"), dat vanaf Malga Ces omhoog gaat met een hoogteverschil van 470 meter. Tot slot is er het 4 kilometer lange ***Sentiero del Cacciatore*** ("Pad van de Jager"), dat begint bij Maso Col.

Een andere natuurlijke wellnesstraditie is het **baden in het bos**. Het eerste parkpad van Italië dat hieraan is gewijd, bevindt zich in een groot beukenbos van ongeveer 36 hectare in **Fai della Paganella.** Dit park is uitgerust met alles wat je nodig hebt voor [bostherapie](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). Het *Bosco del Respiro* ("Bos van de ademhaling") bestaat uit vier routes. De eerste is bekend als *Acqua e Faggi* ("Water en Beukenbomen"). Met deze traditie, die uit Japan afkomstig is, loop je door het bos en haal je langzaam en regelmatig adem om de monoterpenen (verkwikkende of ontspannende vluchtige stoffen die in etherische oliën van planten voorkomen) in te ademen. Het is wetenschappelijk bewezen dat het herhaaldelijk inademen van de "adem van het bos" langdurige fysiologische veranderingen in het menselijk lichaam teweegbrengt. Dit eenvoudige proces kan je immuunsysteem versterken, de bloeddruk verbeteren en depressieve gevoelens verlichten. Om echt van het bos te profiteren, moet je volgens oosterse voorschriften en studies over bio-energetische landschappen idealiter minstens 10 tot 12 uur over een periode van drie dagen in het bos doorbrengen. Elke sessie duurt ten minste tweeënhalf uur. De biologische invloed die de magnetische velden van planten op het lichaam hebben, is bestudeerd en gemeten in Therapeutic Landscapes, en het is gebleken dat deze het algehele welzijn verbeteren.

**Holistische ervaringen aan de voet van de Brenta Dolomieten**

Tijdens de zomermaanden zijn San Lorenzo-Dorsino (één van de "mooiste dorpen van Italië”) en de omringende bossen en graslanden van het natuurreservaat Adamello-Brenta het decor van het BrentAnima-festival. Dit festival bestaat uit een reeks holistische activiteiten om lichaam en geest weer op te laden en in evenwicht te brengen.

Er zijn twee edities van het evenement, die plaatsvinden tussen 30 en 31 juli en 20 en 21 augustus. Oltre i Limiti ("Voorbij de grenzen") vindt plaats op 16 en 17 juli. Dit is een tweedaagse spirituele wandeling tussen de rifugi ("berghutten") in de Brenta Dolomieten. De tocht begint in de Rifugio Cacciatore ("Jagershut") in Val d'Ambièz en loopt naar de Rifugio Agostini, waar je overnacht. De volgende dag keer je via de bossen van Dengolo terug. Tijdens deze tocht leer je je grenzen te herkennen en er zachtaardig naar te kijken. De wandeling wordt geleid door alpengidsen en holistische therapeuten met ervaring in mindful yoga en Zazen meditatie.

Het evenement is een authentieke, meeslepende ervaring in een omgeving die rijk is aan biodiversiteit. Daardoor krijg je een gevoel van harmonie en een vitale energie die alle vijf de zintuigen stimuleert. Begin de dag met het strekken van de meridianen en alignment-yoga, voordat je verdergaat met een zintuiglijke bewustzijnswandeling in het bos of een "**waarnemingswandeling**" (lopen met je ogen dicht om de zintuigen een nieuwe waarneming te geven). Er is ook **Zazen-meditatie en Do-in**, waarbij de ademhaling wordt gebruikt om in contact te komen met de diepste dimensie van het lichaam. De combinatie **Yoga & Climbing** omvat diverse dynamische yogabewegingen, gecombineerd met rotsklimmen op de Falesia Dimenticata ("Vergeten klif"), een van de mooiste rotswanden van Italië. Het festival omvat ook enkele speciale thema-evenementen, zoals ***Sentire il Corpo*** ("Luister naar je lichaam"), met een tweedaags retraiteprogramma in de ***lodge van Le Roche***. Het is bedoeld voor iedereen die ernaar verlangt om echt naar de zintuigen te luisteren en zijn of haar lichaam, ziel en geest te ontdekken. Je kunt meditatie- en vibratie-ervaringen, stretchen, bewust wandelen in het bos en perceptiewandelen verwachten.

Kijk voor meer informatie op: <https://www.visittrentino.info/en/articles/italian-lifestyle/experiences-wellbeing-summer-trentino>