**W bliskości z naturą – woda i las**

**ALPEJSKA ODNOWA BIOLOGICZNA, WYJĄTKOWE DOŚWIADCZENIE**

**W Trentino łatwo odzyskać wewnętrzną równowagę i zregenerować siły - wystarczy głęboki oddech świeżego powietrza zaczerpnięty w bukowym lesie. Jeżeli preferujecie atrakcje wodne, polecamy relaksacyjną kąpiel w jacuzzi lub skorzystanie z pachnącej lokalnymi ziołami sauny w jednym z ekskluzywnych centrów SPA.**

Z dala od codziennego zgiełku, problemów i stresu. W harmonii z przyrodą, w otoczeniu miejsc, w których panuje cisza i spokój odzyskać można wewnętrzną równowagę i zwolnić nieco tempa. Bez wątpienia jednym z przyjemniejszych doświadczeń jest wizyta w ekskluzywnym centrum wellness, gdzie, oddając się **wodnym atrakcjom**, zregenerujemy ciało i umysł. Kąpiele aromatyczne, prądy wodne, jacuzzi i prysznice sprawią, że ze SPA wyjdziemy jak nowo narodzeni.

Pobyt w centrum wellness warto urozmaicić korzystając z całej gamy zabiegów kosmetycznych i relaksacyjnych, które wykonywane są na bazie organicznych kremów i olejków produkowanych m.in. z alpejskich ziół. Doskonałą alternatywą jest również **ścieżka Kneippa –** składająca się z na przemian z gorącej i zimnej wody kąpiel, która doskonale stymuluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, pobudza mięśnie i system nerwowy. W Trentino poeksperymentować też można z innymi, nowatorskimi formami relaksu, takimi jak **“leśne kąpiele”** i **spacery na boso**.

**Hotele Vita Nova Hotels – wellness na różne sposoby**

Vita Nova to sieć eleganckich hoteli, ekskluzywnych kampingów i SPA, w których ogromną wagę przykłada się do dobrego samopoczucia i “równowagi wewnętrznej” gości. W sumie na spragnionych odnowy biologicznej amatorów SPA czeka 21 obiektów dysponujących wysokiej jakości zapleczem wellness: saunami fińskimi i tureckimi, jacuzzi i relaksującymi ścieżkami Kneipa. Ofertę uzupełniają masaże i zabiegi kosmetyczne wykonywane na bazie naturalnych, organicznych kosmetyków z linii “Ribes Nigrum” i “Nigritella del Trentino”, w składzie których wykorzystuje się ekstrakty pozyskiwane z lokalnych roślin.

Dzięki projektowi “Declinazioni del Benessere” (*Wellness na różne sposoby)* ([www.declinazionibenessere.it](http://www.declinazionibenessere.it))*,* goście korzystać mogą z wyjątkowej oferty wakacyjnej obejmującej wszelkie formy wypoczynku mające na celu regenerację ciała i duszy.

Więcej informacji: [www.vitanova.to](http://www.vitanova.to)

**Jacuzzi, sauna i aromatyczne kąpiele, czyli pełen relaks**

W ciągu roku warto znaleźć kilka chwil, udać się do centrum wellness i zrelaksować. Jednym z najpiękniej położonych i najbardziej ekskluzywnych centrów termalnych jest **QC Terme** położone w samym sercu Dolomitów, w **Pozza di Fassa**. Na miejscu spróbować można całej gamy zabiegów relaksacyjnych oraz przekonać się o dobroczynnym działaniu wód pochodzących z górskiej rzeki Alloch. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it).

We wszystkich, głównych destynacjach turystycznych Trentino znajdują się całoroczne centra odnowy biologicznej, gdzie można wypocząć i zaczerpnąć nowej energii korzystając z zabiegów relaksacyjnych, masaży i zabiegów kosmetycznych.

[Lista centrów](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere) odnowy biologicznej.

**Zabiegi relaksacyjne - coś dla ciała i duszy**

Jednym z najbardziej znanych zabiegów z wykorzystaniem wody jest **ścieżka Kneippa,** czyli spacer w naprzemiennie gorącej i zimnej wodzie, który doskonale stymuluje krążenie krwi i wzmacnia system immunologiczny. Pierwsza w Trentino, zbudowana na świeżym powietrzu ścieżka Kneippa znajduje się w **San Bernardo,** w dolinie Val di Rabi (woda pochodzi z rzeki Valorz). Ścieżkę Kneippa znaleźć również można w **Villa Welsperg** usytuowanej w Parku Przyrody Pale di San Martino.

Odwiedzając **Soraga** w **Val di Fassa**, koniecznie wybierzcie się na ścieżkę “Sora l'Aga”, którą pokonuje się **na boso.** Stąpając po mokrej trawie, liściach, mchu, kamieniach i brodząc w wodzie doznajemy wyjątkowego uczucia – niezwykle relaksującego i odprężającego. Podobne spacery można również odbyć w Val di Fassa, w Moenie (z górskiego pastwiska Roncac aż do Ischiez), w **Val San Nicolò** i w Val di Fiemme, w lesie **Bellamonte**.

Warto również wspomnieć o pierwszej ścieżce nazywanej **Leśną Kapielą,** która w 2018 roku otwarta zostanie w bukowym lesie w pobliżu miejscowości Fai della Paganella. To japoński zwyczaj przechadzania się przez gęsty, pełen zapachów i aromatów las. Wdychanie naturalnych, leśnych zapachów reguluje ciśnienie krwi, wzmacnia system immunologiczny, pomaga rozładować stres i leczyć depresję.

Więcej informacji [tutaj](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)