**Погружение в природу: от воды до леса**

**АЛЬПИЙСКИЙ WELLNESS – УНИКАЛЬНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

**В Трентино легко восстановить силы и улучшить самочувствие. Например, воспользуйтесь новой детокс-программой «Лесная ванна», которая пригласит вас на прогулку по берёзовому лесу с обязательной дыхательной гимнастикой. Или посетите спа-центр с омолаживающими ваннами, бодрящими водопадами и ароматическими саунами с запахами горных трав.**

Забудьте о ежедневных проблемах, стрессе и суете. Уделите себе время. Побудьте в тишине и успокойте дыхание. Дайте телу и душе отдохнуть, восстановить силы и снова почувствовать вкус жизни.

Обязательно испытайте на себе один из наших великолепных wellness-центров. **Горячая термальная вода**, ароматизированные пары и травяные ванны, бодрящие водопады и бассейны с вирпулом приведут вас в полный порядок.

Чтобы закрепить результат, воспользуйтесь массажами или косметическими процедурами, большой ассортимент которых предлагается в наших спа-центрах. Крема, маски и масла окажут исключительно благотворное влияние, так как все они сделаны из натуральных и органических продуктов.

Для укрепления иммунной и нервной системы и улучшения кровообращения советуем босыми ногами пробежаться по ванночкам Кнайппа, которые наполнены водой разных температур – от тёплых до ледяных, и дно вымощено округлыми камушками   
для массажа. В числе уникальных программ Трентино – «Лесная ванная» и прогулки на природе босиком.

**Wellness на любой вкус в отелях Vita Nova**

Хорошее самочувствие клиентов – главная задача консорциума Vita Nova Trentino Wellness: она объединяет и оценивает отели, кемпинги и спа-центры, которые предлагают клиентам wellness-услуги высокого качества. На ваш выбор – 21 средство размещения, где помимо комфортного ночлега постояльцы найдут разнообразные сауны, турецкие бани, бассейны с вирпулом, водные дорожки Кнайппа и ванны для релаксации, а также уникальные косметические средства из натуральных и органических продуктов – Ribes Nigrum и Nigritella del Trentino. А проект Declinazioni del Benessere ([www.declinazionibenessere.it](http://www.declinazionibenessere.it)) предлагает в дополнение к спа-услугам выбрать любую из интересных тем – ароматы, места, впечатления или прогулки, и насытить ими свой отпуск. Сайт Vita Nova: [www.vitanova.to](http://www.vitanova.to).

**Омоложение в мире вирпулов, саун и бань**

Приехав в Трентино, доставьте себе удовольствие и отправляйтесь в новый и современный альпийский wellness-центр **QC Terme**, расположенный в **Поцца-ди-Фасса** в самом сердце Доломитовых Альп. Здесь гости получат совершенно уникальные впечатления, а также впитают целебные свойства термальной воды Alloch. Сайт QC Terme: [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it).

Wellness-центры с водными и термальными бассейнами, паровыми банями, массажными и косметическими процедурами открыты круглый год на всех самых популярных курортах Трентино: [вот их список](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

**Тропы ощущений и другие впечатления**

**Водные дорожки Кнайппа** – яркое слово в гидротерапии, особенно если вы хотите улучшить кровообращение. В **Сан-Бернардо** в Валь-ди-Рабби на ручье Фалорц создана первая дорожка Кнайппа под открытым небом в Трентино. Ещё один яркий пример этой терапии вы найдёте в **Villa Welsperg** – конечной точке пешего маршрута Muse Fedaie в природном парке Паневеджио – Пале-ди-Сан-Мартино.

В посёлке **Сорага** в Валь-ди-Фасса проложена тропа Sora l'Aga, по которой туристам предлагается **пройти босиком**. Ступнями вы ощутите естественную траву, опавшие листья, мох, гальку, частички древесной коры и свежую воду. Считается, что стопы наполняют человеческий организм энергией электромагнитного поля Земли. Похожие проекты также есть в **Моэне**, в **Валь-Сан-Николо** и в **лесу Белламонте** в Валь-ди-Фьемме.

«**Лесные ванны**» предлагаются гостям Трентино в Фай-Делла-Паганелла. Открытые в 2018 году в берёзовом лесу, они позволяют гостям насладиться ароматом деревьев и надышаться свежим целебным воздухом. Это поможет отдохнуть, активировать иммунную систему, избавиться от депрессии и восстановить давление.

Больше информации – по [ссылке](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso).