**Оздоровление природой: среди лесов и источников**

**УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ АЛЬПИЙСКОГО ВЕЛНЕСА**

**В Трентино легко восстановить здоровье и восполнить энергию: достаточно пройтись по буковой роще и подышать полной грудью, как диктует актуальнейшая тенденция – лесные ванны. Или же на практике оценить расслабляющие свойства гидромассажа, душа впечатлений или ароматической сауны с местными травами в эксклюзивном спа**

Вдали от повседневной суеты, проблем и стресса, там, где царит тишина и время словно замирает, можно наконец почувствовать, как день за днем тело восстанавливается и перезаряжается новой энергией, а дыхание становится более медленным и глубоким. Этот потрясающий опыт можно испытать в любом из множества велнес-центров, где теплая **вода**, парные и ароматические ванны, души впечатлений и гидромассаж помогают вернуться в форму.

Эффект достигается благодаря бесчисленному множеству уходовых процедур, предлагаемых в центрах, а также использованию косметических средств на основе экологически чистых и натуральных продуктов, продолжающих действовать даже по возвращении с отдыха.

**Дорожки Кнейпа**, характеризующиеся приятным чередованием тепла и холода, помогают укрепить иммунитет, стимулируют работу системы кровообращения, нервной системы и мышц. Также в Трентино можно попробовать самые трендовые техники расслабления, например, **лесные ванны** и **прогулки босиком** на лоне природы.

**Отели Vita Nova: велнес во всех его проявлениях**

*Vita Nova Trentino Wellness* объединяет лучшие велнес-отели и курорты в Трентино со спа-центрами и другими сервисами, обеспечивая максимально комфортное обслуживание для здоровья гостей. Участники Vita Nova предоставляют своим клиентам услуги высочайшего качества в сфере велнеса и красоты, а также обширное меню процедур и занятий: от семейного досуга до активного отдыха. Чтобы вступить в Консорциум Vita Nova, отели и курорты проходят серьезную проверку, затрагивающую структуру учреждения, предлагаемые услуги, атмосферу и особенности коммуникации. Кроме того, проводятся регулярные проверки технического обслуживания учреждения и контроль качества предоставляемых услуг. 12 отелей и курортов Vita Nova, окруженные неповторимой и величественной лесной природой, дарят уникальный опыт поиска себя и единения с природой. Расслабляющая и восстанавливающая атмосфера, которая царит в просторных и удобных номерах и спа-центрах, – это настоящий оазис релакса для тела и души. Информация [www.vitanovawellnesshotel.it](http://www.vitanovawellnesshotel.it)

**Гидромассаж, сауна и душ впечатлений для восстановления сил**

В любое время года можно уделить несколько часов восстановлению физических (и не только физических) сил в велнес-центре. Альпийский велнес под маркой **QC Terme** – самая свежая новинка, расположенная в сердце Доломитов, **Поцца-ди-Фасса**. Несколько направлений процедур с использованием термальных вод источника Alloch дарят клиентам спа-центра неизгладимые впечатления и незабываемые воспоминания. [www.qctermedolomiti.it](http://www.qctermedolomiti.it).

В тени массива Доломити-ди-Брента в коммуне **Пинцоло** открылся новый оазис велнеса и комфорта **Lefay Resort & SPA Dolomiti** – 4-этажный спа-центр площадью свыше 5000 кв.м. Объединенный наружный и внутренний бассейн, который идеально вписывается в пейзаж, и велнес-зона, доступная всем желающим (по записи) – сердце этого нового курорта на 88 сьютов и 22 резиденции.  
[www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti](http://www.dolomiti.lefayresorts.com/it/hotel-resort-&-spa-dolomiti-lefay-spa-dolomiti)

На многочисленных курортах есть большое количество велнес-центров, работающих круглый год, где предлагаются разнообразные массажи, водные, банные и бьюти-процедуры. [Список центров](https://www.visittrentino.info/it/guida/piscine-centri-benessere).

**Сенсорные тропы и новый опыт**

Дорожки **Кнейпа** основаны на **целебных свойствах водолечения и построены по принципу чередования** горячей и холодной воды, что улучшает кровообращение. В **Сан-Бернардо** в долине Валь-ди-Рабби первая дорожка, расположенная под открытым небом, позволит не только омыть ноги в чистейших водах источника Valorz, но и вдоволь надышаться свежим трентинским воздухом. На **Вилле Welsperg**, в которой располагается администрация Национального парка Паневеджо - Пале-ди-Сан-Мартино, в конце маршрута "Muse Fedaie", посвященного биоразнообразию, также есть дорожки Кнейпа.

В коммуне **Сорага** в долине Валь-ди-Фасса находится тропа "Sora l'Aga", которая дарит путешественникам ни с чем не сравнимое удовольствие от **прогулки босиком**. Чувствуя под ногами влажную траву, листья, мох, кору деревьев и воду, ощущая теплую шершавую поверхность камней, мы словно переносимся в другое измерение, где движение человеческого тела синхронизируется с электромагнитными силами земли, чему и способствует искусство чередующегося воздействия холодной и теплой воды, которое немецкий аббат Кнейп возвел в ранг терапии. В долине Валь-ди-Фасса эта процедура также представлена в Моэне от Malga Roncac до Ischiez, а в долинах **Валь-Сан-Николо** и Валь-ди-Фьемме – в лесу **Белламонте**.

Летом 2018 года в **Фаи-делла-Паганелла** в обширной буковой роще прошло торжественное открытие первого в Трентино маршрута **Лесных ванн**. Эта практика, родом из Японии, представляет собой оздоровительные прогулки по лесу, во время которых люди вдыхают укрепляющие и расслабляющие эфирные масла деревьев и других лесных растений. Лесная среда оказывает укрепляющее действие на самые активные клетки иммунной системы, улучшает показатели артериального давления, приносит облегчение при депрессивных состояниях.

На природных оздоровительных тропах в долине **Валь-Рендена** можно походить босиком по траве и камням, пообнимать деревья и напитаться энергией природы, вдыхая ароматы смолы и других природных веществ. В Национальном парке Адамелло-Брента в **Пинцоло** представлено 8 маршрутов, на которых можно не только соприкоснуться с природой, но и заняться йогой, медитациями, погулять босиком.

Для получения дополнительной информации перейдите по [ссылке](http://www.visittrentino.info/it/esperienze/vacanze-nuovo-lusso)

(p.p.)