



## TEMPO LIBERO

IN TRENTINO UN AUTUNNO ALL'INSEGNA DEL WELLNESS  
UNA CARICA DI ENERGIA PER IL CORPO E LA MENTE

# RICOMINCIARE DAL BENESSERE PSICOFISICO



Scegliere un soggiorno alle terme trentine vuol dire associare alle proprietà delle acque le risorse paesaggistiche offerte da una regione dove la natura invita a muoversi in bici e a piedi tra boschi profumati di resina. Emozioni che l'atmosfera delle terme enfatizza grazie a trattamenti mirati per ridare slancio alla propria joie de vivre (le due foto sopra e a fianco sono di Ronny Kiaulehn).

In coppia o in famiglia, mille sono le occasioni di svago, relax e wellness anche in Val di Fiemme (la foto in basso a destra è di Gaia Panozzo)



**Laghi, fiumi, torrenti alpini**, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l'acqua che fluisce in superficie ha contribuito a plasmare profondamente il paesaggio. E poi vi sono acque 'nascoste' che scorrono nelle profondità delle rocce, di graniti, dolomie, marne e porfidi per decine e decine di chilometri, arricchendosi di minerali rari e preziose proprietà. E quando riemergono diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere. Prima dei mesi invernali, perché non dedicare un po' di tempo al proprio corpo prendendosi cura della propria salute con le proposte dei centri termali di eccellenza del Trentino?

**L'acqua** bicarbonato calcio magnesiacca di Comano, centro dermatologico d'eccellenza in Europa, nel parco di 14 ettari che circonda il Grand Hotel Terme di Comano, si associa ad attività giornaliere di movimento all'aria aperta e a una serie di trattamenti selezionati. Il percorso Beautiful mind punta a ritrovare la giusta sintonia con il corpo e la mente, eliminando stress, tensioni emotive e ansia. Il percorso Foliage Gusto e Benessere include il "Km zero Unesco bike tour" in e-bike e attività di breathwalking nel parco delle Terme.

**Nel cuore** della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell'Adamello, Caderzone è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. In particolare il Borgo Salute propone un percorso ayurvedico di quattro giorni con meditazione, yoga e bagni termali individuali. Si può provare inoltre l'esperienza del natural wellness percorrendo l'itinerario tra i masi del borgo dove alternare la camminata ad attività di benessere olistico.

**Le sorgenti termali** di Peio, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, nel parco nazionale dello Stelvio, sono note fin dal XVII secolo. La proposta "Natural Well-Being" mira al recupero dell'equilibrio personale nel centro benessere naturale di Covell. In particolare Divinacqua Terme di Pejo è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi ed è organizzato su tre appuntamenti per sfruttare al meglio le energie ricettive del corpo. Le esperienze hanno come riferimento i quattro elementi naturali (terra, fuoco, acqua e aria) corpo, da acquistare singolarmente o tutte e tre insieme.

**In Valsugana**, prima destinazione turistica al mondo certificata per il turismo sostenibile dall'organizzazione GSTC, tra i colori dell'autunno, la tranquillità dei laghi, lo scorrere dei fiumi, si può intraprendere un percorso di salute tra terme e natura. Grazie alle rinomate proprietà terapeutiche e all'effetto immunostimolante che l'Acqua Forte delle Terme di Levico possiede, fanghi, bagni e cure inalatorie sono un aiuto naturale per il benessere grazie a pratiche dal potere armonizzante come la meditazione in riva al lago o gli esercizi di respirazione nel Parco Secolare degli Asburgo.

**L'autunno** è il tempo migliore per andar per boschi, per raccogliere i frutti e gustarli. I pacchetti delle Terme Dolomia di Pozza di Fassa, proposti fino al 30 ottobre, sono ideali per fare il pieno di energia, depurare il fegato, stimolare il sistema immunitario e l'apparato digerente grazie alle proprietà del miele abbinate a quelle dell'acqua termale Alloch, l'unica sulfurea del Trentino. Una proposta di sette giorni abbina la cura termale a una quotidiana attività fisica, dalla ginnastica dolce in acqua termale al Tai Chi, che produce endorfine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA