**Nelle località di Comano, Caderzone, Peio, Rabbi, Levico e Pozza di Fassa**

**TERME IN TRENTINO TRA ACQUE E NATURAL WELLNESS**

**Le fonti termali del Trentino sono ricche di proprietà benefiche e terapeutiche per il trattamento di numerose patologie. Oggi la proposta delle sei storiche località si arricchisce di nuovi percorsi finalizzati allo stare bene e a conseguire un benessere psicofisico a contatto con la natura sul territorio, tra camminate, abbraccio degli alberi, attività di respirazione e meditazione nei boschi**

Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai, in Trentino offrono uno spettacolo da ammirare in ogni stagione e l’acqua che fluisce in superficie è un elemento che 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 in superficie diventano un rimedio naturale capace di restituire salute e benessere.

Oggi la nuova frontiera dei sei centri termali di eccellenza del Trentino, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, è rappresentata dalla prevenzione: prendersi cura di sé per acquisire uno stato di benessere psico-fisico che riduca il rischio di malattia. La nuova proposta termale del Trentino, ai poteri scientificamente validati delle acque termali e alla professionalità degli operatori, aggiunge ora i contesti naturali di pregio delle diverse stazioni, dal clima, all’aria salubre, al silenzio rilassante dei boschi dove praticare numerose attività a contatto con la natura.

**Terme di Pejo - Natural wellness e benefici dell’alta quota**

Le tre sorgenti termali di Peio, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, sono note fin dal XVII secolo. Quella della fonte alpina è caratterizzata da un'acqua **oligominerale leggera** dalle proprietà diuretiche, utile per la cura della calcolosi renale. Dall'antica fonte scaturisce, invece, un’acqua **medio minerale ferruginosa** utile per la cura delle anemie; infine quella della fonte medio minerale, **effervescente naturale** e con un alto contenuto di anidride carbonica, efficace per la cura dell’apparato digestivo, del fegato, della calcolosi biliare e dell’ipercolesterolemia.

La proposta delle Terme di Pejo vuole sottolineare l'importanza di coniugare le fondamentali attività di un centro termale con i preziosi contributi dell'ambiente alpino circostante del settore trentino del Parco nazionale dello Stelvio.

Si tratta di un percorso strutturato su quattro mattinate pensate per sfruttare al meglio le energie ricettive del corpo umano, ognuna con un riferimento ai quattro elementi naturali fondamentali - Fuoco, Terra, Acqua, Aria - e a quattro divinità femminili di diverse culture.

Il primo percorso – dedicato al fuoco e alla dea greca Estia, protettrice del focolare – serve a preparare il corpo a ricevere e dunque a lasciare ciò che non serve, come le tossine organiche e quelle emotive, attivare la circolazione, scaldare, eliminare e depurare.

Il secondo giorno – dedicato alla terra e alla dea cinese Xiwangmu, Regina madre d'Occidente – serve a ricostruire una connessione con gli elementi terrestri nei quali risiedono le nostre radici: spazio quindi alle posizioni yoga che sviluppano equilibrio, staticità, fermezza.

Il terzo sentiero – dedicato all'acqua e alla dea romana di Minerva Sulis – prevede una fase di meditazione di ascolto interiore vicino alla sorgente di Covel.

L'ultimo giorno viene invece dedicato all'aria e ad Aditi, dea madre nella mitologia induista. Respirare correttamente permette di connetterci con questo elemento e così all'interno di orti botanici verranno proposti stimoli olfattivi utili a un'attività di respiro consapevole. All'interno delle terme sono proposti esercizi yoga di respirazione e una riattivazione energetica attraverso sauna ed idroterapia e un successivo trattamento viso ai profumi alpini. Questo percorso di natural wellness è proposto ogni settimana fino al 12 settembre. I quattro momenti possono poi essere abbinati alle tradizionali tecniche di riabilitazione respiratoria che da sempre caratterizzano l'offerta delle Terme di Pejo e che sono particolarmente indicate per curare i postumi di polmoniti, BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) e i pazienti affetti da fibrosi cistica. Aperte fino al 12 settembre. [www.termepejo.it/natural-wellness](http://www.termepejo.it/natural-wellness)

**Terme di Rabbi – Dall’elisir dell'Imperatrice alla “boscoterapia”**

Si narra che l’illuminata imperatrice Maria Teresa d’Asburgo, colei che introdusse l’istruzione primaria obbligatoria dai 6 ai 12 anni in tutto l’impero di Austria e Ungheria, tenesse sempre a portata di mano una bottiglietta di acqua della Fonte di Rabbi. Ricca di sali, **acidula**, **ferruginosa**, **sodica**, e con una concentrazione assai elevata di **anidride carbonica** l’acqua che sgorga dalle rocce nella valle alpina del Gruppo del Cevedale, nel settore trentino del Parco nazionale dello Stelvio, era un vero “elisir naturale” per la sovrana e altri notabili della corte viennese, efficace anche oggi nella cura delle malattie artroreumatiche, di quelle vascolari-circolatorie, otorinolaringoiatriche, negli stati di anemia e anche per combattere la cellulite.

Le Terme di Rabbi e il Parco Nazionale dello Stelvio collaborano da anni per proporre agli ospiti un vero e proprio centro benessere naturale a cielo aperto - a partire dai grandi boschi di abeti presenti nella valle - che affianca i trattamenti e le terapie tradizionali, ovvero bagni termali, percorso Kneipp, inalazioni e aerosol, cura idropinica, massaggi e fisioterapia, lutoterapia e trattamenti estetici. Questa nuova formula per rigenerarsi si chiama **Park Therapy**, un insieme di attività all'aria aperta e a contatto con la natura, finalizzate a migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico da svolgere sui due percorsi immersi nel bosco. Al percorso dell’Acqua inaugurato l’anno scorso se ne aggiunge quest’anno un secondo dedicato all’ascolto del silenzio e dell’Io interiore: il nuovo parco sonoro delle Pozzatine in Val di Rabbi dispone di sette postazioni sonore ed esperienziali. Ogni postazione è associata a uno dei 7 Chakra, i centri di energia presenti nel corpo umano secondo le filosofie orientali.

La prima attività proposta è la **boscoterapia**: chiamata anche silvoterapia, è un metodo terapeutico per la prevenzione e cura di alcune patologie, o stati psicologici, attraverso il contatto e l’abbraccio con gli alberi che insegna a sfruttare l’energia positiva delle piante per rigenerare il nostro corpo, ma soprattutto il nostro spirito, attraverso le attività guidate dalla naturopata Margherita De Carli e dal tecnico erborista Paola Sicher. Lungo il percorso dell’acqua tra Plan e Coler, passando per la Segheria Veneziana, si effettuano delle soste per abbracciare gli alberi, per camminare a piedi nudi, per assaggiare germogli e i fiori delle piante spontanee, per giocare con i profumi del bosco. Grazie al **forest bathing**, invece**,** si esaltano le proprietà salutari degli ambienti naturali semplicemente trascorrendo del tempo nel bosco, dedicandosi ad attività rilassanti che riattivano i sensi e inalando sostanze aromatiche che producono effetti positivi sul sistema endocrino, regolarizzando la respirazione e il battito cardiaco. Aperte fino al 13 settembre. <https://www.termedirabbi.it/it>

**Terme di Caderzone - Dalla salute al benessere**

Nel cuore della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, Caderzone, località Bandiera arancione del Touring Club Italiano, è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua delle **Terme di Caderzone – Borgo salute**, sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio. È indicata nella cura di diverse patologie dell'apparato respiratorio, di vasculopatie periferiche, insufficienza venosa e linfatica degli arti inferiori e disturbi circolatori, delle affezioni dermatologiche e osteoarticolari. Una delle novità è l’inserimento tra le proposte delle Terme di Caderzone – Borgo salute, di alcune attività del programma **Dolomiti Natural Wellness**.

Un invito a muoversi, respirare, ascoltare e meditare in luoghi suggestivi tra radure, verdi prati che precedono le vette rocciose e boschi secolari. Tra le attività proposte i **bare feet trail**, camminate a piedi nudi per un pieno contatto con la “madre terra”, il **natural Kneipp** nell’acqua del fiume Sarca, l’**abbraccio agli alberi per** migliorare la concentrazione, i tempi di reazione, la depressione, il **natural walking,** invece, per il metabolismo generale oltre a regolarizzare la frequenza cardiaca. Nella tranquillità della **silence room**, infine, si respira in silenzio, ammirando lo spettacolo della natura staccandosi dalla quotidianità. Per queste attività sono stati individuati **8 percorsi** tutti tabellati compresi tra Caderzone Terme e Madonna di Campiglio. Il programma include anche un’attività curata dalle Terme con propri esperti e proposta due giorni la settimana, sul percorso Dolomiti Natural Wellness di Caderzone Terme. Adatta a persone di ogni età o anche a gruppi famigliari porta a riscoprire le “buone abitudini” che restituiscono equilibrio al nostro stile di vita, entrando in connessione con la natura. Prevede tre diversi momenti: natural walking attorno Caderzone, percorso Kneipp guidato e cura idropinica con l’acqua termale. Aperte fino a fine ottobre.

[www.borgosalute.info/homepage](http://www.borgosalute.info/homepage)

**Terme di Comano – Natural wellness nella Valle della salute**

Non è leggenda che la sorgente fosse nota già in epoca romana e lo attestano i ritrovamenti di celle termali e condotte in terracotta. L'acqua **bicarbonato calcio magnesiaca** di Comano, centro dermatologico d’eccellenza in Europa, è indicata nei trattamenti delle affezioni cutanee e nella cura e prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e dei disturbi allergici. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali soprattutto per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo senza il supporto di farmaci.

Un grande parco di 14 ettari di prati fioriti, piante secolari, corsi d’acqua, laghetti e sentieri, circonda il **Grand Hotel Terme di Comano**, un luogo senza tempo in cui riconnettersi con la natura per riscoprire sé stessi e ritrovare il proprio equilibrio psicofisico. È qui che prendono vita le nuove proposte “**Terme di Comano Natural Wellness**”, tra attività di movimento all’aria aperta ed una serie di servizi selezionati per garantire agli ospiti un soggiorno di puro benessere. Un programma detox specifico che abbina le proprietà antiossidanti e diuretiche dell’acqua, da bere, respirare e in cui immergersi per rafforzare le difese immunitarie, ai princìpi del “breathwalking”, una pratica che riunisce esercizi dello Yoga, del Qi-Gong e del Chi-Walking, armonizzando il respiro con il passo. Si inizia assumendo l’acqua termale di Comano come bibita quindi, guidati da operatori esperti, si prosegue sul **percorso sensoriale**: un sentiero tra gli alberi da affrontare a piedi nudi lungo una sequenza di undici “stazioni sensoriali”, ciascuna delle quali composta da materiali diversi. Segue il **forest bathing** e quindi **I luoghi dell’anima**: una passeggiata in silenzio lungo i sentieri e nei boschi della valle, per cercare una relazione più profonda con sé stessi e con la natura. A metà giornata c’è tempo per l’**agrisnack**, l’aperitivo naturale sulla terrazza dell’Azienda Agricola Il Ritorno: verdure dell’orto arricchite dai profumi e dai colori dei fiori eduli, taglieri di salumi e formaggi locali, dolci fatti in casa, accompagnati con sciroppi e infusi di produzione propria, centrifughe fresche, birre artigianali e vini trentini.

C’è poi il percorso **Respiro**, ideale per chi vive in luoghi inquinati, per i fumatori e chi soffre spesso di disturbi legati alle vie aeree: aiuta a decongestionare e purificare le vie aeree, per respirare e dormire meglio. Il percorso **Nuova Energia**, invece, è consigliato a chi conduce una vita sedentaria e si sente rigido e contratto: contribuisce a riacquistare fiducia nelle potenzialità del corpo, aumentare la mobilità e sciogliere le tensioni. Il Grand Hotel, ovviamente dispone di Thermal Spa, piscine, idromassaggio, numerose saune e bagni, oltre alle tradizionali cure inalatorie e aerosol termale a effetto detox. Aperte fino al 1 novembre. [www.termecomano.it](http://www.termecomano.it)

**Terme di Levico e Vetriolo - Acque più "forti" dello stress**

L’Acqua Forte e l’Acqua Debole sono due acque minerali **ferruginose** che sgorgano dalle montagne del Lagorai sovrastanti la Valsugana, la prima destinazione al mondo certificata per il turismo sostenibile secondo i criteri del Global Sustainable Tourism. Attraversando giacimenti metalliferi si caricano di minerali come ferro, solfati, rame, arsenico che producono un’azione sedativa sul sistema nervoso, in particolare l’Acqua Forte. Dalla sorgente sul Monte Panarotta viene convogliata fino allo stabilimento delle Terme di Levico e Vetriolo per essere utilizzata a scopo terapeutico e curare in maniera naturale le affezioni legate allo stress e all’ansia, problematiche ginecologiche e artroreumatiche, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. Il tutto grazie a trattamenti naturali come fangoterapia, balneoterapia, cure inalatorie e irrigazioni vaginali. Le Terme propongono anche servizi nell’ambito della fisioterapia e kinesiterapia, nonché una serie di innovativi trattamenti beauty per la cura del corpo, del viso e del benessere psicofisico, formulati in modo da sfruttare al massimo le potenzialità di questa acqua termale.

L’intero territorio della Valsugana si presta a esperienze e attività all’insegna dello star bene che danno forma a percorsi di benessere a contatto con la natura che comprendono sì la salute, ma pongono attenzione anche ad altre dimensioni come il piacere del respiro, il recupero delle energie psicofisiche, combattere lo stress coinvolgendo tutti i cinque sensi. In particolare attività olistiche come lo yoga nella natura, in riva ai laghi di Levico e Caldonazzo, nel Parco asburgico delle Terme all’ombra di piante secolari, presso la pieve di San Biagio o il Forte delle Benne; passeggiate meditative nei boschi per concentrarsi sul respiro, prendere consapevolezza del corpo, percepire i suoni e tutto ciò che la natura dispensa; camminate in riva a fiumi e torrenti alpini, per rilassarsi ascoltando il loro vivace fluire come sul Sentiero dell’Acqua in Val Campelle. E ancora pedalate meditative e rilassanti con le e-bike e risveglio muscolare in riva ai laghi o nel Parco. Aperte fino al 7 novembre. [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it/it/index.html)

**Terme Dolomia – Aria di montagna e acque sulfuree per la riabilitazione degli atleti**

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle Dolomiti di Fassa. Attraversando questo e i successivi strati l’acqua sgorga infine ricca di minerali come calcio, magnesio e fluoro. Quella del “bagn da tof” di Alloch a Pozza di Fassa è ancor più preziosa: è l'unica acqua sulfurea del Trentino e con una composizione particolarissima, **solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata**. Alle **Terme Dolomia** si utilizza soprattutto per percorsi riabilitativi motorii successivi a importanti traumi articolari e muscolari di atleti e sportivi in primis, ma non solo. A percorsi, bagni, fanghi, fienoterapia e trattamenti fisioterapici si aggiungono le attività proposte nei pacchetti settimanali o brevi (3 giorni).

Per esempio il pacchetto “Sport e Benessere”, un soggiorno di tre o più notti dedicato allo sportivo, prevede presso la struttura termale diverse attività e trattamenti: fango e fieno terapie miorilassanti, percorsi riabilitativi motorii nell’acqua termale, bagno termale effervescente e in vasca idromassaggio, trattamenti fisioterapici e massaggi sportivi per decontrarre i muscoli in tensione, emulsioni all’Arnica in caso di dolori muscolari. Le attività previste sul territorio, incluse nel pacchetto, comprendono escursione a piedi di mezza giornata al Labirinto del Latemar, escursione in mountain bike, lezione privata di Nordic Walking, lezione di gruppo di Tai Chi. Le terme sono aperte tutto l’anno, tranne novembre. www.termedolomia.it

(m.b.)

Trento, luglio 2020