

BENESSERE IN TRENTINO

IL FASCINO DELL'ACQUA

Primavera alle terme fra boschi e yoga

Gioia Locati

■ La Terra vive di acqua proprio come l'uomo. Senz'acqua non vi sarebbe vita: ogni cellula, vegetale e animale, infatti, ha bisogno di acqua per garantire gli scambi e le reazioni chimiche necessarie a svolgere la propria funzione. Spesso è sufficiente trovarsi nelle vicinanze di un lago o di un fiume per sentirsi rigenerati, come se anche la mente avesse bisogno di acqua. Le fonti termali sembrano poi la dimostrazione dell'acqua che dà benessere. Scorrono in profondità e si arricchiscono di minerali rilasciati dalle rocce, ognuna con le sue caratteristiche, al punto da essere impiegate per trattare diverse patologie, in convenzione con il Sistema Sanitario. Si trattano con le acque i disturbi articolari, respiratori o della pelle. Il Trentino ha ampliato la rosa dei servizi dei centri termali aggiungendovi iniziative proprie della straordinaria natura che lo circonda, come le passeggiate a piedi nudi e le meditazioni nei boschi.

TERME DI LEVICO E VETRIOLO

Dalle rocce del Lagorai, sopra la Val Sugana, sgorga un'acqua ferruginosa carica di ferro, solfati, rame, arsenico che svolge un'azione sedativa sul sistema nervoso ed è adatta anche ai disturbi della pelle. La proposta Balance-Stress Relieving combina le proprietà rilassanti dei bagni in acqua termale con attività riarmonizzanti: yoga in riva al lago, camminate

meditative nel parco asburgico tra piante secolari, incontri nella natura con un istruttore di tecniche di respirazione e bagno di suoni con campagne tibetane. (termedilevico.it)

TERME DI RABBI

L'acqua termale di Rabbi è ricchissima di anidride carbonica libera. Sgorga purissima dalle rocce del Gruppo del Cevedale, è efficace nella cura delle malattie artroreumatiche, di quelle vascolari-circolatorie, otorinolaringoiatriche, gastrointestinali, negli stati di anemia e anche per combattere la cellulite. Aperte dal 23 maggio, le terme propongono vari pacchetti di una giornata, con trattamenti di Park Therapy, che prevede una camminata a piedi nudi e l'abbraccio degli alberi accompagnati da un operatore olistico all'interno del parco, bagni termali alla Thermal Spa e benefici massaggi con pietre calde del torrente Rabbits. Dal 9 al 12 giugno è proposto il risveglio energetico, con attività di pulizia dei sensi, yoga con insegnante nei boschi del Parco Nazionale dello Stelvio e la partecipazione all'evento inaugurale del nuovo Parco benessere Fruscio, dedicato all'ascolto del silenzio. (termedirabbi.it)

TERME DI COMANO

La sorgente, nota già in epoca romana, è diventata un centro dermatologico d'eccellenza in Europa, grazie all'acqua bicarbonato calcio magne-

siaca di Comano. Il Grand Hotel Terme di Comano è circondato da un parco di 14 ettari, adatto a praticare attività fisica all'aperto. Tre le proposte detox: «Spring on moving» che comprende un giro in e-bike da abbinare al percorso sensoriale nel parco delle Terme, camminando a piedi nudi tra 11 diverse stazioni di ascolto e consapevolezza, ispirandosi ai principi del «breathwalking». «Breath & Rebirth» che prevede due cure del respiro purificanti, antiossidanti e antismog con l'acqua termale e una sessione di Mindfulness nel parco, come suggestiva esperienza tra profumi e colori della natura per ritrovare consapevolezza di sé. Il percorso Aquavita, infine, comprende una passeggiata alla scoperta del Canyon del Limarò, spettacolare e selvaggia gola ricca di sculture naturali plasmate dal fiume Sarca, ingresso alla Thermal Spa con trattamento di pulizia viso e cena al ristorante Il Parco, con le proposte primaverili dello chef Christian Venturini. (termecomano.it)

TERME DOLOMIA

Attraversando gli strati delle rocce del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni l'acqua si arricchisce 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 solfurea del Trentino ed è indicata a prevenire i dolori alle articolazioni. In primavera il ciclo di acque e tratta-

menti termali è abbinato ad attività all'aria aperta mirate alla conoscenza profonda del proprio Io, godendo dei magnifici paesaggi della Val di Fassa.

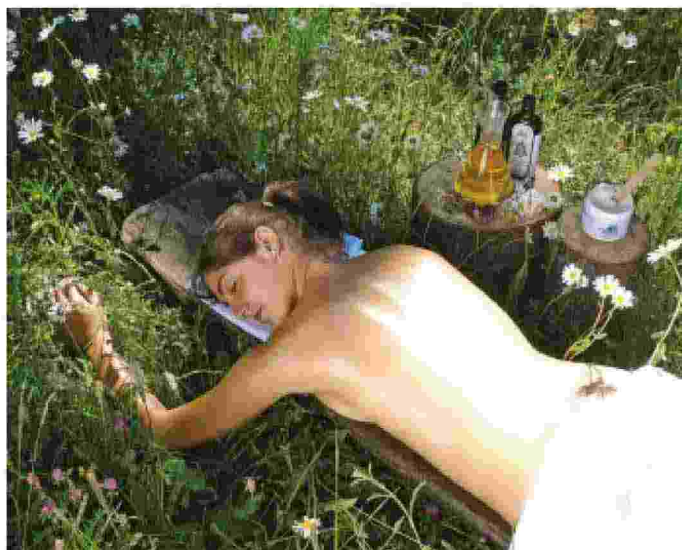
Per chi sceglie di trascorrere in Val di Fassa due giorni, il percorso Benessere include una seduta Yoga Nidra, per liberare la mente dai pensieri, seguita da bagni purificanti e stimolanti della microcircolazione. Nel secondo giorno ci si dedica ad una camminata «Ba Gua» e a esercizi di Qi Gong con insegnante Naturopata, attraverso i boschi della valle. Sono previste anche sedute di Thai Chi all'aperto con operatore kinesiologo ed escursioni a cavallo con istruttore nei boschi. (termedolomia.it)

Le fonti sorgive sono ricche di minerali e adatte a prevenire disturbi della pelle respiratori e articolari

I centri propongono pacchetti detox nella natura, camminate a piedi nudi e respiro consapevole



RELAX
A sinistra la piscina con vista del Grand Hotel Terme di Comano. Una camminata a piedi nudi sulle rive del lago di Levico in Valsugana (foto: Ronny Kiallhen) e, a destra, un trattamento benessere tra i fiori di campo alle terme Dolomia (foto: Lucio Tonina)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644