**“NATURAL WELLNESS” W TRENTINO**

Krystaliczna, przejrzysta woda, czyste powietrze, zapach lasu, słońce i światło - one składają się na dobrostan i znajdziesz je w **Dolomiti Natural Wellness**: prawdziwym Natural SPA w okolicach **Madonna di Campiglio**. Zgodnie z zasadami Shinrin-Yoku , czyli „**leśnej kąpieli**”, przyjemne przebywanie wśród natury pozwala bezwysiłkowo zregenerować siły psychiczne, opierając się na holistycznej percepcji otoczenia.

Czerpiąc z takiego źródła inspiracji Dolomiti Natural Wellness zaprasza do wspólnego odkrywania i doświadczania dobrostanu, za pośrednictwem sześciu najważniejszych „elementów” i praktyk oraz na **8. ścieżkach** specjalnie opracowanych na te potrzeby. Zajęcia odbywają się pod okiem trenerów wellness, posiadających doświadczenie w praktykowaniu takich form aktywności jak barefoot walking czy joga.

Z kolei na wschodnich zboczach Trentino, w **San Martino di Castrozza** znajdziemy pierwszy we Włoszech obszar, który przystąpił do projektu „**Barefoot Trail**” pod patronatem Barefoot Academy, „Cisza kroków”, założonej przez Andrea Bianchiego, pisarza praktykującego bose spacery. Barefoot Trail to ścieżki – należące już do sieci lokalnych ścieżek turystycznych - do pokonywania, przynajmniej częściowo, **na boso**, nie sprawiające szczególnych trudności nawet osobom bez doświadczenia w bosych wędrówkach.

Spacery na bosaka to doświadczanie zasad mechaniki i fizyki, a jednocześnie dotykanie obszarów umysłu, emocji, koncentracji, poezji i ciszy. Spacerując boso wśród natury rozwijamy swoją duchową uważność oraz cielesną równowagę, poprawie ulega nasze krążenie krwi, a także zaczynamy zapuszczać nasze korzenie w ziemi, odnajdując połączenie z naturą.

Są tu trzy wytyczone ścieżki, odpowiednio opisane i oznakowane, a dzięki tutorialom wideo można je również wyświetlać przy wykorzystaniu kodów QR, znajdujących się na znakach w punktach startowych: ścieżka **Sentiero del Cervo** zaczyna się przy Malga Ces i biegnie przez 3,2 km z lekką różnicą poziomów, dzięki czemu jest odpowiednia dla każdego, stanowiąc prawdziwą ścieżkę dydaktyczną do uprawiania bosych spacerów; bardziej zaprawione osoby mają do wyboru ścieżkę **Piani della Cavallazza**, która również ma swój początek w Malga Ces, a następnie pnie się 470 m w górę na długości 6,3 km, lub ścieżkę **Sentiero del Cacciatore**, o długości 4 km licząc od punktu startowego w Maso Col.

Kolejna modna forma praktykowania kontaktu z naturą to **forest bathing**, kąpiele leśne, których można zażywać w **Fai della Paganella**, gdzie w rozległym lesie bukowym o powierzchni około 36 hektarów przygotowano pierwszy we Włoszech szlak-park, w pełni wyposażony do korzystania z [Terapii Leśnej](https://www.parcodelrespiro.it/forest-bathing/). „Bosco del Respiro” (Las Wytchnienia) obejmuje cztery trasy. Pierwsza z tych tras nazywa się „Acqua e Faggi” (Woda i buki). Aby jak najlepiej wykorzystać tę wywodzącą się z Japonii praktykę, spacer należy odbyć boso, oddychając w regularnym i powolnym rytmie, wdychając substancje lotne (monoterpeny), wchodzące w skład pobudzających lub relaksujących olejków eterycznych wydzielanych przez rośliny. Udowodniono naukowo, że regularne wdychanie „zapachu lasu” prowadzi do długotrwałych zmian fizjologicznych zachodzących w ludzkim ciele. Ta prosta czynność może wzmocnić nasz układ odpornościowy, poprawić ciśnienie krwi, złagodzić stany depresyjne. Zgodnie ze wschodnimi zasadami, potwierdzonymi przez badania Bioenergetic Landscapes, aby przebywanie w lesie mogło faktycznie korzystnie wpłynąć na nasz organizm, musi trwać co najmniej 10-12 godzin na przestrzeni trzech dni, w pojedynczych sesjach nie krótszych niż 2 i pół godziny. Therapeutic Landscape prowadzi badania i pomiary biologicznego wpływu na organizm pól magnetycznych emitowanych przez rośliny, z korzystnym skutkiem dla ogólnego samopoczucia.

**Doświadczenia holistyczne u stóp Dolomitów Brenty**

W okresie letnim osada **San Lorenzo-Dorsino**, jedna z „Najpiękniejszych Włoskich Osad”, a także jej okolice, objęte granicami Parku Naturalnego Adamello Brenta, pełne lasów i łąk, stają się sercem festiwalu **BrentAnima**, obejmującego serię **aktywności holistycznych** proponowanych w celu doładowania sił i odnalezienia równowagi fizycznej i duchowej poprzez prawdziwe zanurzenie się w bogatą bioróżnorodność przyrody, będącej źródłem harmonii, życiowej energii i pobudzającej wszystkich pięć zmysłów. Dzień rozpoczyna rozciąganie meridianów i joga, następnie wyruszamy na świadomy, sensoryczny spacer po lesie lub „**perception walking**”, spacer z zamkniętymi oczami, przywracający nową świadomość zmysłów. Wśród proponowanych zajęć znajdziecie również **medytację Zazen i Do-in**, opartą na oddechu, pozwalającą wejść w kontakt z głębszym wymiarem ciała. Z kolei **Yoga & climbing** to propozycja praktyki jogi z naprzemiennymi ruchami dynamicznymi i łagodnymi w połączeniu ze wspinaczką po naturalnych skałach w „Falesia Dimenticata” - jednej z najpiękniejszych ścianek wspinaczkowych we Włoszech. Festiwal proponuje również udział w kilku specjalnych wydarzeniach tematycznych, jak na przykład „**Sentire il corpo**” (Poczuć ciało) - dwudniowy program odnowy w **baita „Le Roche”**, przeznaczony dla tych wszystkich osób, które pragną w pełni wsłuchać się w siebie, odkrywając swoje ciało, duszę i ducha. Zajęcia obejmują medytacje, wibracje, stretching, świadome spacery po lesie, perception walking, a impreza jest organizowana w dwóch terminach, **30-31 lipca** oraz ponownie **20-21 sierpnia**. W dniach **16-17 lipca** odbywa się natomiast impreza „**Oltre i limiti**” (Przełamać granice) stanowiąca propozycję spacerów duchowych trwających 2 dni, wiodących między **schroniska w Dolomitach Brenty**, ze startem w schronisku Rifugio Cacciatore w dolinie Val d’Ambièz i metą oraz noclegiem w schronisku Rifugio Agostini, skąd droga powrotna prowadzi przez lasy Dengolo. W trakcie spaceru uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje granice i akceptować je z łagodnością i wdzięcznością. W doświadczeniu towarzyszą im przewodnicy alpejscy oraz holistyczni terapeuci, z doświadczeniem w obszarze mindful yoga i medytacji Zazen.