

Audi
Official partner



TRENTINO

DOLOMITI NATURAL WELLNESS

*Dolomiti
Natural Wellness*

DOLOMITI UNESCO WORLD NATURAL HERITAGE

MADONNA DI
CAMPIGLIO
PINZOLO VAL RENDENA
TOP DOLOMITES

...muoversi, respirare, ascoltare, meditare con la Natura...

Il **Natural Wellness** è nuova forma di Wellness completamente ecosostenibile che valorizza gli elementi naturali come fonte di benessere per il corpo, la mente, lo spirito, attraverso dei percorsi multisensoriali studiati appositamente. Una vacanza all'insegna del **Natural Wellness** è una vacanza in grado di coniugare movimento, sostenibilità ambientale e alimentazione controllata, a favore di una migliore qualità della vita.

...moving, breathing, feeling, meditating in Nature...

The **Natural Wellness** is a new way of well-being completely eco-sustainable that enhances the value of the natural elements as a well-being source for the body, the mind, the spirit through specific multi-sensorial itineraries. A holiday marked by the **Natural Wellness** is a holiday that combines movement, environmental sustainability and a balanced diet for a better quality of life.

Gli elementi del Dolomiti Natural Wellness

- **Bare Feet Trail:** camminata proprioceettiva a piedi nudi su corteccie, pigne, soffici muschi, foglie, erba, sassi, per un pieno contatto con la "madre terra".

- **Natural Kneipp:** camminata a piedi nudi in punti sicuri dei torrenti di montagna: l'acqua fredda riduce le infiammazioni e le congestioni, rafforza l'equilibrio psicofisico e il sistema immunitario, rilassa e riduce lo stress, stimola la forza vitale.

- **La Silence Room:** un luogo di assoluta tranquillità dove soffermarsi in silenzio per respirare, ammirare le meraviglie della natura, meditare o semplicemente staccarsi dalla quotidianità.

- **L'Abbraccio agli Alberi:** gli alberi sono stati definiti "il popolo eretto": l'abbraccio o anche solo la vicinanza all'albero migliora la concentrazione, i tempi di reazione, la depressione e il mal di testa.

- **Il Natural Walking** è un percorso a piedi su terreno pianeggiante che consente una camminata costante e una frequenza cardiaca regolare, a favore di un buon metabolismo.



ph: Ludovica Lorenzi

The elements of the Dolomiti Natural Wellness

- **Bare Feet Trail:** barefoot proprioceptive walk on barks, pine cones, soft mosses, leaves, grass, stones, for a full contact with the "Mother Earth".

- **Natural Kneipp:** barefoot walk in safe points of the mountain rivers: the cool water reduces inflammations and congestions, strengthens the psychophysical balance and the immune system, relaxes and reduces the stress, stimulates the vital force.

- **The Silence Room:** a place of absolute quietness where staying in silence for breathing, admiring the wonders of nature, meditating or simply moving away from the daily life.

- **The Tree Hugging:** the trees are called "the erect people": the tree hugging or just staying near a tree improves the concentration, the reaction times, the depression and the headache.

- **The Natural Walking** is a barefoot route along a flat ground with a constant walking and a regular heart rate for a good metabolism.



ph: Ludovica Lorenzi

Cerca il tuo **Dolomiti Natural Wellness Hotel**, tra quelli da noi selezionati, potrai trovare delle proposte di menu ad hoc pensate per un Benessere a tutto tondo: colazione, packet lunch, merende e cene in linea con la filosofia del Dolomiti Natural Wellness.

Find out your **Dolomiti Natural Wellness hotel**, among the hotels selected by us! Here you'll find specific well-being menu: breakfast, packet lunch, snack and dinner according to the philosophy of the Dolomiti Natural Wellness.

I percorsi del Dolomiti Natural Wellness

The itineraries of the Dolomiti Natural Wellness

Sono 9 i percorsi presenti sul territorio dove sperimentare tutti gli elementi del Natural Wellness o praticare specifiche attività come Yoga, Meditazione, tecniche di Respirazione, Cristalloterapia, sia in forma organizzata che autonomamente, grazie al supporto dei pannelli didattici presenti in vari punti dei percorsi.

There are 9 itineraries where trying all the elements of the Natural Wellness or to do specific activities as yoga, meditation, breathing techniques, crystal therapy, with an expert or alone thanks to the specific didactic panels placed in some points of the itineraries.

1. **Pineta Dolomiti Natural Wellness** (Pinzolo) – meeting point per varie attività e punto informativo con mappa di tutti i percorsi / *meeting point for the different activities and info point with the map of the itineraries*
2. **Castagneto Dolomiti Natural Wellness** (Carisolo-Val Genova)
3. **Family Dolomiti Natural Wellness** (Pineta Pinzolo-Piana di Caderzone-Caderzone Terme)
4. **Dolomiti Natural Walking** (Pineta Pinzolo-Caderzone Terme)
5. **Acqua Dolomiti Natural Wellness** (Val Nambrone)
6. **Vallesinella Dolomiti Natural Wellness** (Madonna di Campiglio-Vallesinella)
7. **Brenta Dolomiti Natural Wellness** (S. Antonio di Mavignola-Val Brenta)
8. **Nambino Dolomiti Natural Wellness** (Madonna di Campiglio-Piana di Nambino)
9. **Doss Dolomiti Natural Wellness** (Pinzolo-Prà Rodont)

Durante tutta l'estate 2018 per tutti i percorsi è previsto un programma settimanale di attività gratuite con accompagnatore "trainer del benessere", oltre ad eventi speciali.

During summer 2018, a weekly schedule of free activities with a "wellbeing trainer" will be organized for all the 9 itineraries, besides of some special events.

www.campigliodolomiti/naturalwellness



Azienda per il Turismo
Madonna di Campiglio Pinzolo Val Rendena
Via Pradalago 4, 38086 Madonna di Campiglio (TN)
Madonna di Campiglio: tel. +39 0465 447501
Pinzolo: tel. +39 0465 501007
www.campigiodolomiti.it info@campigiodolomiti.it

Follow @campigiodolomiti on:



MADONNA DI 
CAMPIGLIO
PINZOLO VAL RENDENA
TOP DOLOMITES

 **MONTURA**
The Ergonomic Equipage