



A lezione di benessere con il “Vallagarina Experience Festival 2025”

Dal 23 al 25 maggio, a Rovereto, torna la settima edizione dell’evento che celebra salute, territorio e sapori. Si promuoverà uno stile di vita sano attraverso le cinque dimensioni del benessere, compresa la tavola

© Articolo di Anna Romanin

Dal 23 al 25 maggio 2025, Rovereto (TN) torna ad essere il cuore pulsante del benessere a tutto tondo con il “**Vallagarina Experience Festival 2025**”, un evento che è per prima cosa un percorso per star bene grazie al concept **Five Dimensions Wellness™** ideato da **Paola Rizzitelli** che invita a prendersi cura di sé attraverso cinque aree: fisica, mentale, spirituale, relazionale e ambientale.

Vallagarina Experience Festival 2025: il passaporto del benessere

Protagonista assoluto sarà il “**passaporto del benessere**” diviso in **cinque colori**, uno per ogni

area, che ogni partecipante riceverà gratuitamente con l'iscrizione. Il passaporto è un invito a partecipare alle esperienze proposte che saranno segnate: completarlo significa realizzare un percorso personalizzato di crescita e consapevolezza. La **partecipazione agli eventi è gratuita**.



L'evento prevede una serie di attività ispirate al benessere.

Cibo e territorio: il gusto della Vallagarina

L'**Area Food del Festival** è un viaggio nei sapori autentici della Vallagarina. L'obiettivo? Far scoprire ai visitatori come alimentazione consapevole e territorio possano dialogare in armonia, promuovendo salute, sostenibilità e piacere della tavola.

Sarà possibile degustare specialità locali, vini biologici, piatti della tradizione e **proposte gourmet in versione healthy**.

A mezz'ora da Rovereto si trova [Ronzo Chienis](#), il primo distretto biologico del Trentino: un'eccellenza che sarà ben rappresentata negli stand gastronomici. Da non dimenticare le **Esperienze Interattive** a cura di **Peperoncino Trentino** per riscoprire la biodiversità alimentare.



La Vallagarina è ricca di scorsi storici e legati all'enogastronomia.

Gourmet Experience: tutto il buono del Festival

Mangiare bene è anche conoscere cosa si mangia, così al Vallagarina Wellness Festival 2025 non mancheranno le esperienze di gusto con i **prodotti tipici del territorio**, alcune valide per il Passaporto del Benessere.

Nei **Giardini Perlasca** si accende il gusto con lo street food: panini, taglieri e birre e liquori. Sabato e domenica nell'**Area dei Sapori in Corso Bettini** verranno posizionati dei punti di distribuzione food & drink e aree attrezzate con tavoli e panche: un vero e proprio percorso enogastronomico gourmet!



Nell'Area dei Sapori in Corso Bettini verranno posizionati punti di distribuzione food & drink (Foto © Ufficio stampa).

Un programma ricco per tutta la famiglia

L'**inaugurazione** è prevista per **venerdì 23 maggio ai Giardini Perlasca**, seguita da un weekend fitto di eventi: dallo yoga al trail running, dalla musica live ai DJ set, fino agli spazi dedicati ai bambini.

Per i più piccoli è stato pensato un "**passaporto outdoor kids**" con giochi formativi e premi, così che anche i più giovani possano abbracciare il benessere attraverso il gioco e l'esplorazione.

Intorno, la città si trasforma in un **teatro diffuso tra Corso Bettini e i Giardini**, con mappe e postazioni per orientarsi nel ricco palinsesto.

Accessibilità e attività outdoor

Il **Vallagarina Experience Festival** si distingue per il suo approccio inclusivo, offrendo attività accessibili anche a persone con disabilità, e per la promozione di un turismo sostenibile, valorizzando le risorse naturali e culturali del territorio.



Le attività all'aria aperta sono ideate anche per persone con disabilità.

Si potranno praticare **attività outdoor per il benessere fisico** (camminata nel bosco, trekking nell'arte, escursioni di nordic walking, bike tour della Vallagarina); attività di **mindfulness** (yoga e taijiquan nel parco delle sculture del MART); **seminari e workshop** con professionisti del settore wellness nell'Agorà del Benessere. Poi ci saranno iniziative dedicate alla mobilità slow e green, tante attività di gruppo e momenti di incontro.

Vallagarina: la destinazione del futuro

Con il Festival, la **Vallagarina si conferma come un territorio da vivere a 360°**, perfetto per un **turismo sostenibile** che mette al centro l'ambiente, la salute e l'enogastronomia. Tra vigneti, borghi storici e percorsi ciclabili, questa valle del Trentino è pronta ad accogliere i visitatori con la sua autenticità e i suoi sapori.

Rovereto è raggiungibile in treno, auto o bici (parcheggio bici incluso!), e chi pedalerà fino al Festival sarà ricompensato con una bevanda gratuita. Un invito a rallentare, respirare e nutrirsi bene, in ogni senso.

Per dettagli sul **programma e per scaricare la mappa delle attività:**
vallagarinaexperiencefestival.it.

Data di creazione

05/05/2025

Autore
redazione