



In Trentino il benessere è una questione di altitudine: torna il Dolomiti Wellness Festival

A Pinzolo, una settimana tra yoga, camminate, natura e prevenzione medica. Dal 4 al 6 luglio 2025, si potranno sperimentare tante attività rigeneranti a contatto con la natura. Già dal 30 giugno inizia la Wellness Week con tante attività giorno per giorno a disposizione per promuovere uno stile di vita attivo

Dal 4 al 6 luglio 2025, la Val Rendena si trasforma in un luogo rigenerante dove corpo, mente e natura tornano a dialogare. L'occasione è il **Dolomiti Wellness Festival**, in programma nell'**ambito turistico di Madonna di Campiglio**.

Già dal 30 giugno, con l'inizio della **Wellness Week**, ogni giornata – dalle 8.00 alle 18.00 – sarà scandita da pratiche di movimento e ascolto: yoga, ginnastica sensoriale, risveglio muscolare. L'obiettivo è promuovere uno stile di vita attivo, ma in sinergia con la montagna, con i suoi ritmi e il suo respiro.



La Wellness Week inizia il 30 giugno (Foto © Ufficio stampa).

Dolomiti Wellness Festival: la natura come terapia

Secondo l'OMS, il 50% del nostro stato di salute dipende dallo stile di vita. Per questo si terranno una serie di iniziative dal fitness al trekking, dallo yoga al pilates, passando per forest bathing, mindfulness e musica sotto la guida di esperti di benessere, coach, operatori olistici e atleti.

Inoltre, medici del policlinico **Gemelli di Roma** eseguiranno check up gratuiti per sensibilizzare alla prevenzione e alla longevità.

L'evento si sviluppa attorno a un'idea semplice ma radicale: prendersi cura di sé attraverso l'ambiente che ci circonda, imparando ad ascoltare i segnali del corpo, ritrovando equilibrio mentale e riscoprendo la lentezza dei gesti.

Il bellissimo contesto delle **Dolomiti di Brenta**, patrimonio UNESCO, e del **Gruppo dell'Adamello** diventa alleato di un percorso immersivo, destinato a un pubblico sempre più interessato al cosiddetto "*coolcation*", la scelta di destinazioni fresche e montane come alternativa sostenibile al turismo balneare.



Il trekking nella natura (Foto © Ufficio stampa).

Il programma

Sarà molto ricco, e per tutte le età, il programma delle attività proposte quotidianamente nell'ambito della **Wellness Week**. Tra ginnastica sensoriale, yoga e risveglio muscolare, potranno coinvolgere anche per **bambini**, con esperienze condotte da esperti per una salute multidimensionale.

Saranno 6 le aree tematiche in cui si articola la rassegna dolomitica.

Dolomiti Wellness Marathon

Sette giorni di camminate tematiche guidate, ciascuna focalizzata su un aspetto della salute: dal sistema immunitario alla respirazione, con ospiti come Mike Maric, ex apneista e divulgatore scientifico.

Longevity Check-up 7+

Lunedì 30 giugno, in piazza Carera, un'équipe del Policlinico Gemelli di Roma offrirà check-up gratuiti su sette parametri chiave per la prevenzione.

Alpine Vibes

Tre **giorni di ritiri esperienziali** tra yoga, meditazione e movimenti liberi, dal saluto al sole fino alle attività serali con musica e condivisione.

Experience & Talk

Workshop, laboratori e incontri divulgativi per adulti, famiglie e bambini, pensati per coniugare gioco, conoscenza e consapevolezza.

Natural SPA

Un'area di **trattamenti olistici nel cuore della pineta**, per riscoprire il legame tra tocco, respiro e benessere.

Wellness Shop Village

Un villaggio con **esposizioni di prodotti legati al vivere sano**, area food con gastronomia locale e una selezione di proposte street food.

Un evento per tutte le età, anche dog friendly

L'accesso prevede tre formule, con attività e prezzi differenziati, da quella "Weekend" alla "Full week", con ingresso gratuito per i bambini sotto i 12 anni e **cani benvenuti in quasi tutte le attività**. Alcune proposte richiedono iscrizione anticipata.

I volti del benessere

Tra gli ospiti: **Linda Morselli**, influencer e insegnante di yoga; la community **Yoga Vibes** con la sua fondatrice **Meg Vibes**, insegnante di yoga e meditazione; la formatrice **Elena Viezzoli**; **Giorgia Cirulli** (HomeFitHome); e il fisiologo **Stefano Fontanesi**, esperto di metabolismo e camminata metabolica. A fare da filo conduttore tra gli appuntamenti, la voce di **Cristiana Banchetti**, nota speaker radiofonica e praticante di mindfulness.

Una montagna che cura

Promosso da **Treventur** in collaborazione con [l'Azienda per il Turismo Madonna di Campiglio](#), il **Dolomiti Wellness Festival** non è solo un evento, ma l'espressione di un cambio di paradigma nel modo di vivere il turismo in alta quota. Non più solo vacanza, ma occasione di conoscenza, prevenzione e crescita personale.

In un tempo in cui la salute è sempre più percepita come un equilibrio complesso tra corpo e ambiente, le Dolomiti tornano a essere non soltanto spettatrici, ma protagoniste di una rinascita individuale e collettiva.

Per informazioni: www.dolomitiwellnessfestival.it

Data di creazione

04/06/2025

Autore

redazione