

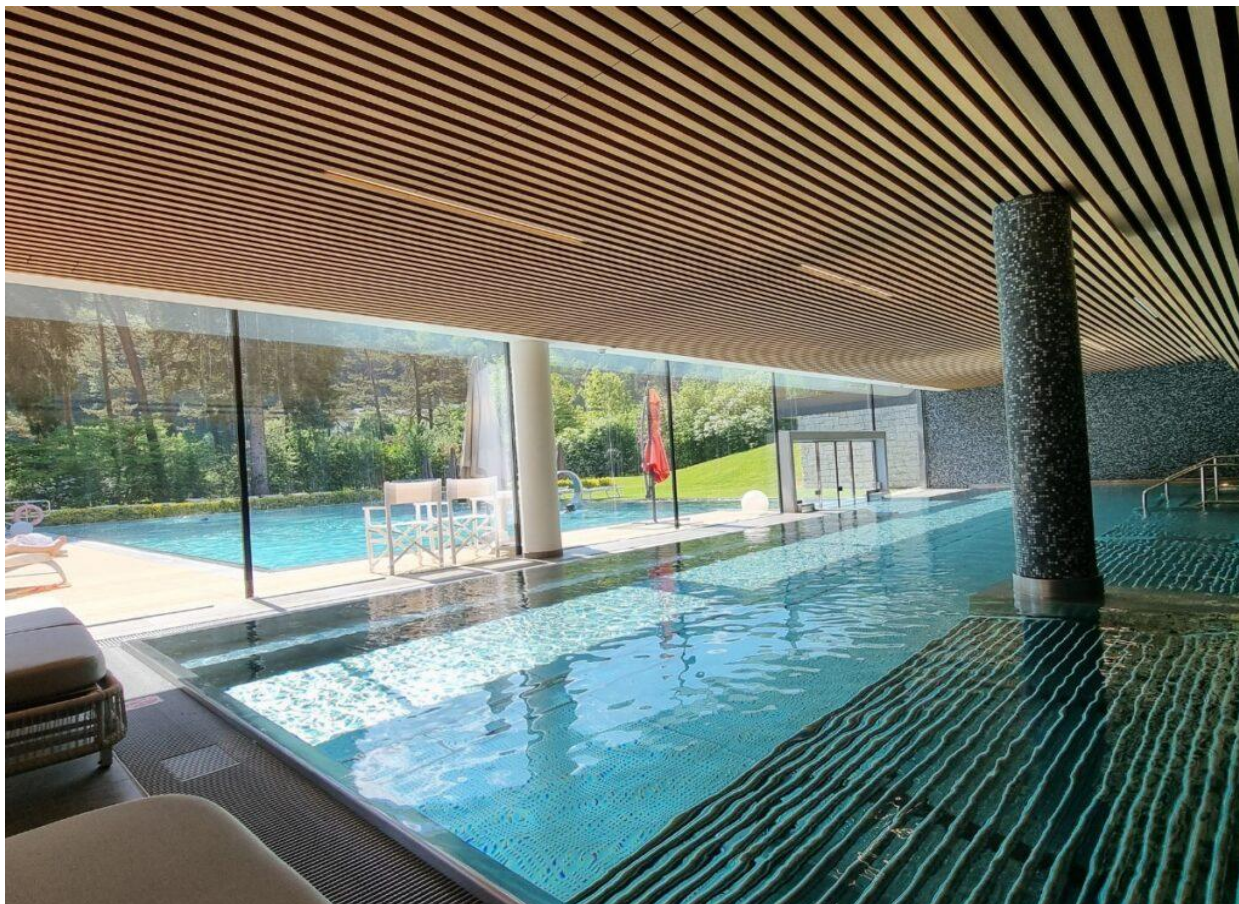


Grand Hotel Terme di Comano: il nuovo percorso Longevity tra terme, natura e benessere

Per la stagione 2026 nasce un nuovo percorso che unisce acqua termale, terapia forestale e programmi su misura con tecnologie e nutrizione studiati per ridurre stress e infiammazioni croniche

A **Comano Terme** (TN) il benessere segue ancora ritmi lenti. Basta un bicchiere d'acqua termale perché la cura di sé smetta di sembrare una disciplina da seguire e diventi invece un gesto spontaneo, quotidiano, istintivo. La salute si intreccia alla vita di ogni giorno con la naturalezza di una buona abitudine: qualcosa che si impara senza sforzo e che viene voglia di portare con sé anche dopo la partenza.

In questo angolo di Trentino incastonato tra le **Dolomiti di Brenta**, il paesaggio accompagna la sensazione di equilibrio che l'acqua regala. I boschi stendono ombre fresche lungo i sentieri, il fiume Sarca attraversa la valle con il suo scorrere quieto e il tempo sembra rallentare abbastanza da permettere finalmente di ascoltarsi. Tra vapori termali, silenzi verdi e aria di montagna, Comano Terme suggerisce che prendersi cura di sé può essere uno dei piaceri più profondi del viaggio.



Una delle piscine interne (Foto © Sara Panizzon).

Da questa naturale predisposizione al benessere, la stagione 2026 del **Grand Hotel Terme di Comano** si apre nel segno della longevità. Debutta infatti un nuovo programma dedicato alla qualità della vita, che affianca e potenzia il **Metodo Comano**. L'approccio parte dai benefici dell'acqua termale oligominerale, magnesica, con bicarbonato e calcio che sgorga dalla sorgente a 27°, e li integra con protocolli medico-scientifici, terapia forestale e strumenti di ultima generazione per favorire il recupero dell'equilibrio psicofisico.

A completare l'esperienza, la **cucina dello chef Christian Venturini** entra nel programma con piani nutrizionali per alleggerire l'organismo e accompagnare, giorno dopo giorno, il ritorno a un ritmo più naturale.



Risotto con buccia di agrumi, trota marinata e clorofilla d'olio al basilico (Foto © Sara Panizzon). .

Due secoli di storia per le Terme di Comano

Il **progetto Longevity** si inserisce nella storia delle **Terme di Comano**, patrimonio pubblico gestito dall'[Azienda Consorziale Terme di Comano](#), nata dall'unione dei comuni di Stenico, Comano Terme, Bleggio Superiore, San Lorenzo Dorsino e Fivavé.

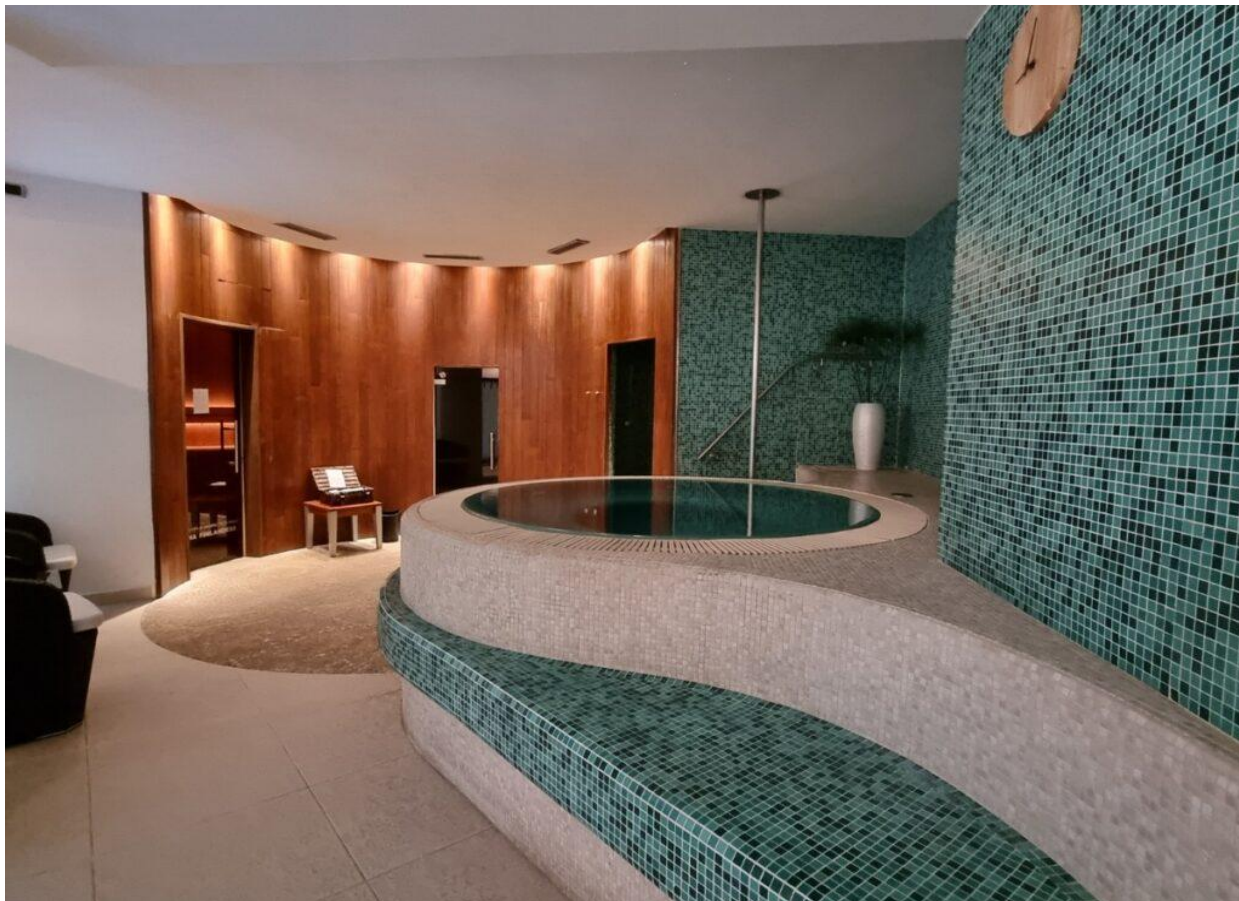
Nel 2026 ricorrono i 200 anni dal lascito di **Giovanni Battista Mattei**, che nel 1826 donò l'Antica Fonte Termale alla comunità. Un passaggio che diede origine a una delle realtà termali più conosciute d'Italia.

«Duecento anni fa Giovanni Battista Mattei fece un gesto che ha cambiato la storia di questo territorio», sottolinea **Laura Del Maffeo**, presidente dell'Azienda Consorziale Terme di Comano. «Celebrare questo anniversario significa riconoscere il peso di quella responsabilità e rinnovarla: le Terme di Comano sono un patrimonio pubblico e ogni scelta che facciamo, nella ricerca, nell'offerta e nella cura delle persone, deve essere all'altezza di quell'atto fondativo».

Grand Hotel Terme di Comano: Thermal Spa e percorsi

personalizzati

Cuore del progetto è il **Grand Hotel Terme di Comano**, resort 4 stelle superior con **Thermal Spa** di **3.500 mq** alimentata dall'acqua della sorgente termale.



Un angolo della Thermal Spa alimentata dall'acqua della sorgente termale (Foto © Sara Panizzon).

Le camere si affacciano sul parco termale e sulle piscine, mentre ristorante e altri ambienti interni privilegiano materiali naturali, tonalità neutre e grandi aperture verso il verde esterno, come se la montagna entrasse in hotel.



Una delle camere dell'Hotel (Foto © Ufficio stampa).

Il programma Longevity introduce un approccio più personalizzato rispetto ai tradizionali soggiorni termali, con strumenti di monitoraggio dedicati agli stili di vita, al recupero fisico e alla prevenzione.

Il **Metodo Comano** si vive attraverso gesti semplici: l'acqua termale si beve, si respira, ci si immerge nei suoi benefici e si seguono percorsi pensati per rigenerare la pelle, liberare il respiro e ritrovare un benessere profondo e completo.

Per il 2026 l'esperienza si arricchisce con una **componente di misurazione e personalizzazione**: nuove tecnologie a supporto dei progressi e un lavoro mirato sugli stili di vita, perché i risultati non restino un ricordo di vacanza ma un cambiamento che continua anche dopo.

I **Percorsi Longevity** sono cinque e si possono scegliere in due modi. La **formula Retreat** dura otto giorni e include il soggiorno al Grand Hotel: una parentesi immersiva, in cui ci si affida al programma e al ritmo del luogo per il tempo necessario a sentire un cambiamento misurabile. La **formula Intensive**, invece, concentra l'esperienza in quattro giorni e lascia libertà sul pernottamento in hotel, nelle strutture della zona o anche senza soggiorno per chi vive vicino.

Check-up Longevity: valutazione dell'età biologica

Ogni percorso inizia con un **Check-up Longevity**, una valutazione clinica non invasiva che analizza alcuni indicatori legati all'età biologica come infiammazione cronica e stress ossidativo;

variabilità della frequenza cardiaca; composizione corporea (massa magra, massa grassa, idratazione); forza muscolare e stato di invecchiamento cutaneo, insieme a un consulto nutrizionale e all'analisi degli stili di vita.

I risultati dei test si trasformano in **indicazioni pratiche** su prevenzione, alimentazione, movimento e routine quotidiane, per trasformare l'evidenza clinica in scelte da applicare nella quotidianità.

I cinque percorsi Longevity per un'azione sinergica sull'organismo

Detox, sonno, relax, sport, pelle: sulla carta sono cinque parole, nella pratica diventano cinque modi diversi di "abitare" le giornate a Comano, con tempi lenti e attenzioni mirate.

I **percorsi Longevity** si concentrano sui principali squilibri della vita contemporanea – stress, infiammazione e affaticamento metabolico – integrando acqua termale, natura, trattamenti e tecnologie in programmi personalizzati. L'obiettivo è favorire il recupero dell'equilibrio psicofisico attraverso abitudini sostenibili anche dopo il soggiorno.

Longevity Sleep

È il protocollo pensato per rimettere in asse sonno e ritmi biologici, quelli che regolano energia e recupero profondo. Tra i trattamenti c'è anche un massaggio di 80 minuti che distende tutto il corpo con oli essenziali caldi e una sequenza di gesti lenti, completata da maschere idratanti che riportano comfort alla pelle. Un modo concreto per preparare l'organismo alla riparazione notturna, mentre l'attenzione ai cicli circadiani, oggi riconosciuti come un acceleratore dell'invecchiamento precoce quando si alterano, diventa parte del percorso.

Longevity Relax

Focalizzato sulla gestione dello stress psicologico e sulla riduzione dell'infiammazione sistemica che ne consegue, il programma aiuta l'ospite a ritrovare calma profonda, lucidità ed energia, attraverso l'integrazione di cure termali, sessioni di Natural Wellness e tecnologie per il rilassamento neurofisiologico.

Longevity Activity

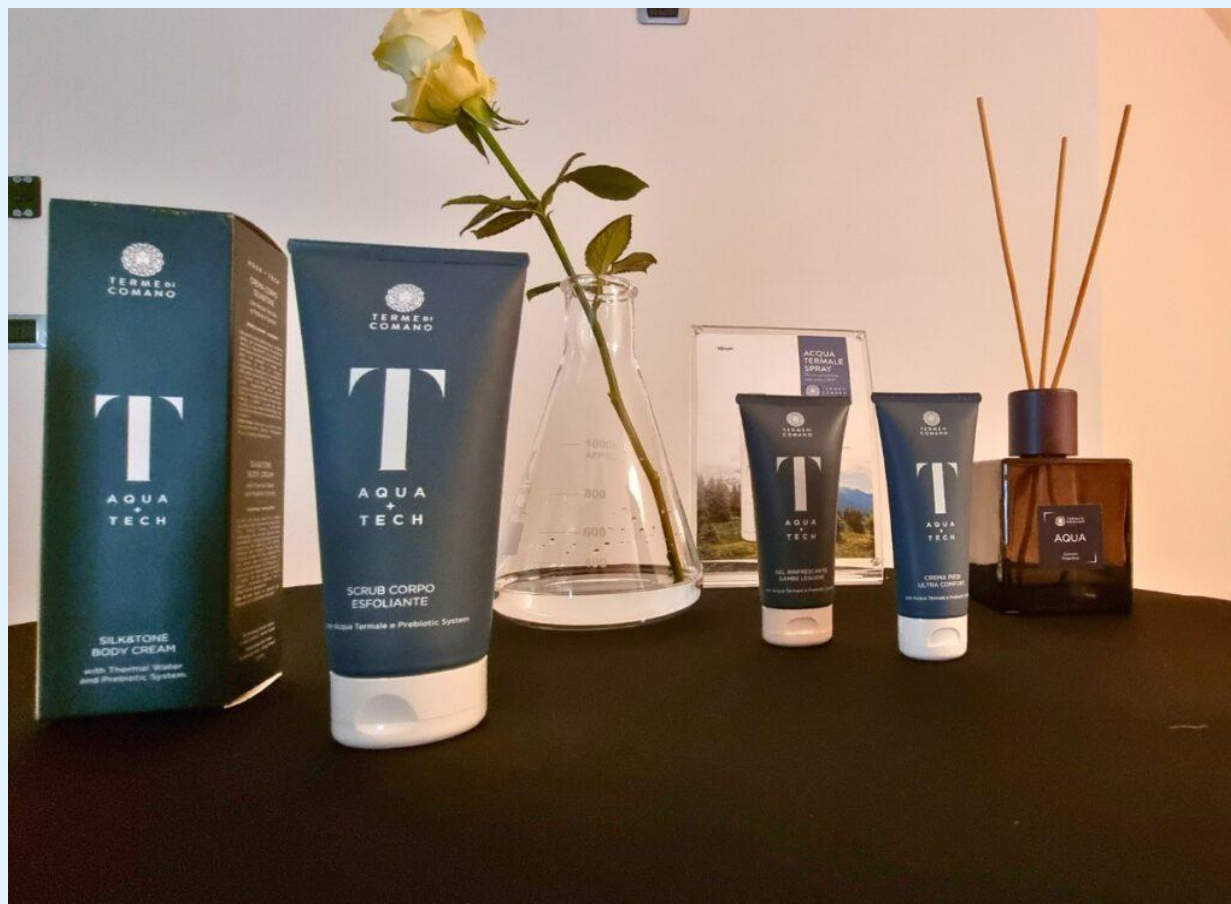
È pensato per il recupero del movimento e della forza muscolare, con attività all'aperto, terapia forestale e supporto medico dedicato.



Alcune attività rigeneranti si svolgono a contatto con la natura (Foto © Sara Panizzon).

Longevity Skin

Si concentra sul rapporto tra pelle, microbiota e sistema immunitario, valorizzando l'esperienza dermatologica sviluppata dalle Terme di Comano negli ultimi decenni. Dalla ricerca è nata anche la **linea di dermocosmesi**: tra i prodotti, LONGEVITY PRO Crema Rigenerante, formulata con Lysacom Biome®, un attivo brevettato derivato dall'Acqua Termale di Comano e studiato per aiutare la pelle a ritrovare equilibrio e compattezza giorno dopo giorno.



La linea di dermosmesi sviluppata internamente (Foto © Sara Panizzon).

Longevity Detox

Il percorso punta al riequilibrio metabolico per ridurre il carico tossinico e ambientale e contrastare gli effetti di un'alimentazione irregolare. Integra cure idropiniche e **inalatorie con Acqua Termale**, nutrizione antinfiammatoria e tecnologie orientate alla regolazione metabolica. E quando l'organismo "riparte", la continuità più naturale passa dalla tavola: piatti essenziali, ingredienti puliti e rituali quotidiani che trasformano i pasti in un altro gesto di cura.



Inalazioni con acqua termale (Foto © Sara Panizzon).

Alimentazione anti-infiammatoria e menu Longevity

Nel programma Longevity anche la cucina **diventa parte integrante della terapia**. I menu, sviluppati dalla biologa nutrizionista **Laura Giglia** insieme allo **chef Christian Venturini**, privilegiano ingredienti integrali, eliminazione dell'alcol, riduzione del sale e controllo dell'impatto glicemico.

«Il menù Longevity è un modo di mangiare che si può portare a casa: moderazione e convivialità restano centrali. L'obiettivo non è togliere, ma accompagnare il corpo verso un equilibrio più stabile», spiega **Giglia**. «Anche piccoli gesti, come ridurre il sale o introdurre elementi acidi nel pasto, possono incidere sul benessere metabolico».

Per capire come questi principi si traducono nel piatto, basta seguire il ritmo di una cena tipo. Il rituale metabolico serale si apre con un brodo di verdure profumato con zenzero e curcuma. Poi arriva la portata principale: *risotto Vialone Nano selezionato "La Pila", con buccia di agrumi non trattata, tartare di trota marinata al pepe bianco e clorofilla d'olio al basilico*. Si prosegue con un *medaglione di ceci e ortica (miglio e mais), crema allo yogurt e mandorla, pak-choi brasato*. Il rituale digestivo chiude con *verdura cruda condita con succo di limone, origano e timo*; quindi l'*infuso finale*, a scelta tra zenzero e limone oppure melissa e camomilla.



Medaglione di ceci e ortica, crema allo yogurt e mandorla, pak-choi brasato (Foto © Sara Panizzon).

Tecnologie e recupero neurofisiologico

Inoltre, nel programma Longevity, l'innovazione si integra con discrezione e armonia: **Zero Body** per il floating a secco, la fotobiomodulazione a supporto dei processi di rigenerazione cellulare e **Mitovit**, che simula l'allenamento in quota. L'obiettivo è supportare il recupero neurofisiologico, la regolazione metabolica e la gestione dello stress, integrando la componente tecnologica con il contesto naturale del parco termale.

Il Parco Termale di Comano: 14 ettari di biodiversità e la

terapia forestale

Il **Parco Termale di Comano** si estende per **14 ettari ai piedi delle Dolomiti di Brenta** e ospita centinaia di specie vegetali e arboree (868 alberi censiti di 19 specie e 711 specie vegetali catalogate), con una capacità di compensazione stimata in circa 250 tonnellate di CO2 all'anno.

Secondo studi coordinati da CNR, CREA e diversi atenei italiani, la terapia forestale può contribuire alla riduzione dello stress e al miglioramento dell'equilibrio psicofisico.

All'interno del parco c'è anche un'area dedicata a **sperimentare il potere rigenerante della natura** attraverso i cinque sensi: dai sentieri da percorrere a piedi nudi su superfici diverse, alle stazioni sensoriali che propongono esercizi guidati per "accendere" vista, udito, olfatto, tatto e gusto grazie all'ambiente.



Attività di Natural Wellness e Terapia Forestale (Foto © Ufficio stampa).

È qui che si svolgono le attività di **Natural Wellness** e la **Terapia Forestale**, incontri guidati da professionisti, come psicologi e psicoterapeuti, che accompagnano l'ospite in un'immersione nel bosco con obiettivi concreti di miglioramento della salute psicofisica.

«La certificazione del nostro Parco come sito per la Terapia Forestale è il risultato di un lavoro strutturato», spiega **Alessandro Bazzanella**, direttore del Centro Termale.

«Ci permette di valorizzare l'ambiente come parte integrante del percorso di salute».

A Comano il benessere non viene proposto come esperienza astratta, ma come insieme di pratiche quotidiane che uniscono acqua termale, natura, alimentazione e attività all'aria aperta. Il nuovo programma Longevity si inserisce in questa visione, cercando di trasformare il soggiorno in un percorso concreto da portare con sé anche dopo il ritorno a casa.

GRAND HOTEL TERME DI COMANO

Loc. Terme di Comano 8 – Stenico (Trento)

Tel. +39 0465 763400 | www.ghcomano.it

Data di creazione

13/05/2026

Autore

sara-panizzon