

# Il bosco del respiro a Fai della Paganella

## I benefici del Forest bathing

Camminare fa bene, ma camminare in un fitto **bosco di faggi** è davvero **terapeutico**.

Se vuoi immergerti nella natura e trarne i migliori benefici, durante la tua vacanza in Trentino, non puoi assolutamente perderti una passeggiata nel **Parco di Forest Bathing a Fai della Paganella**.

La faggeta si affaccia sulla **valle dell'Adige**, qui puoi fermarti ad ammirare una **vista sconfinata**, dalle numerose terrazze panoramiche ben esposte al sole.

Troverai **quattro facili sentieri tematici**, scegli il percorso e la durata in base al tempo a disposizione : Il **Sentiero dell'Otto**, il **Sentiero dei Belvedere**, il **sentiero del Popolo dei Reti e Acqua e Faggi**.

Qui l'aria è davvero speciale: delle recenti analisi testimoniano la ricchissima presenza di monoterpeni e fitoncidi. Ma cosa sono? Si tratta di **sostanze aromatiche ed olii essenziali** rilasciati dalle foglie e dal legno dei faggi, una e vera e propria terapia naturale.

Cammina in questo bosco per **almeno due ore**, respira profondamente i suoi **aromi**, fatti avvolgere dalla piacevole sensazione di **pace e tranquillità**... Non è una suggestione, il beneficio è concreto ed ha radici profonde. In Giappone è uno dei capisaldi della medicina preventiva.

i 4 percorsi DI FOREST BATHING

### PERCORSO DELL'OTTO

Un itinerario molto facile che attraversa le campagne di Fai con le tipiche baite, tra prati da fienagione, boschetti di latifoglie, orti, piccole coltivazioni tipiche della montagna e bellissimi panorami.

### sentiero dei belvedere

Il panorama è davvero spettacolare: le montagne di Trento, la Paganella, la confluenza tra i fiumi Adige e Noce, la Valle di Cembra e la Valle dell'Adige.

### SENTIERO DEI RETI

Questo antichissimo villaggio è uno tra i più importanti siti archeologici delle Alpi e rappresenta un raro caso di insediamento in altura, fortificato da mura di protezione. Qui sono stati trovati reperti risalenti all'età del bronzo medio e alla seconda età del ferro.

### SENTIERO ACQUA E FAGGI

Magia di luci e suoni: immersi in un sentiero suggestivo dove la luca filtra magica tra i rami dei faggi, l'acqua del rio accarezza i sassi e canta dolci note.