

Benessere in Natura

A meno di mezz'ora da Rovereto, la **Vallarsa** è un gioiello naturale abbracciato dalle Piccole Dolomiti e dal Pasubio. Qui, il **torrente Leno** crea un ambiente ideale per ritrovare benessere e connessione con se stessi.

La **Vallarsa Kneipp Valley** trasforma il torrente nella tua SPA a cielo aperto! Troverai **tre Punti Kneipp** per un facile accesso all'acqua e **tre Barefoot Trail**, sentieri perfetti per camminare a piedi nudi e riscoprire il contatto con la natura.

A wellness experience in Nature

Less than half an hour from Rovereto, the **Vallarsa** Valley is a natural gem embraced by the Piccole Dolomiti and the Pasubio massif. Here, the **Leno stream** creates an ideal environment to rediscover well-being and connection with yourself.

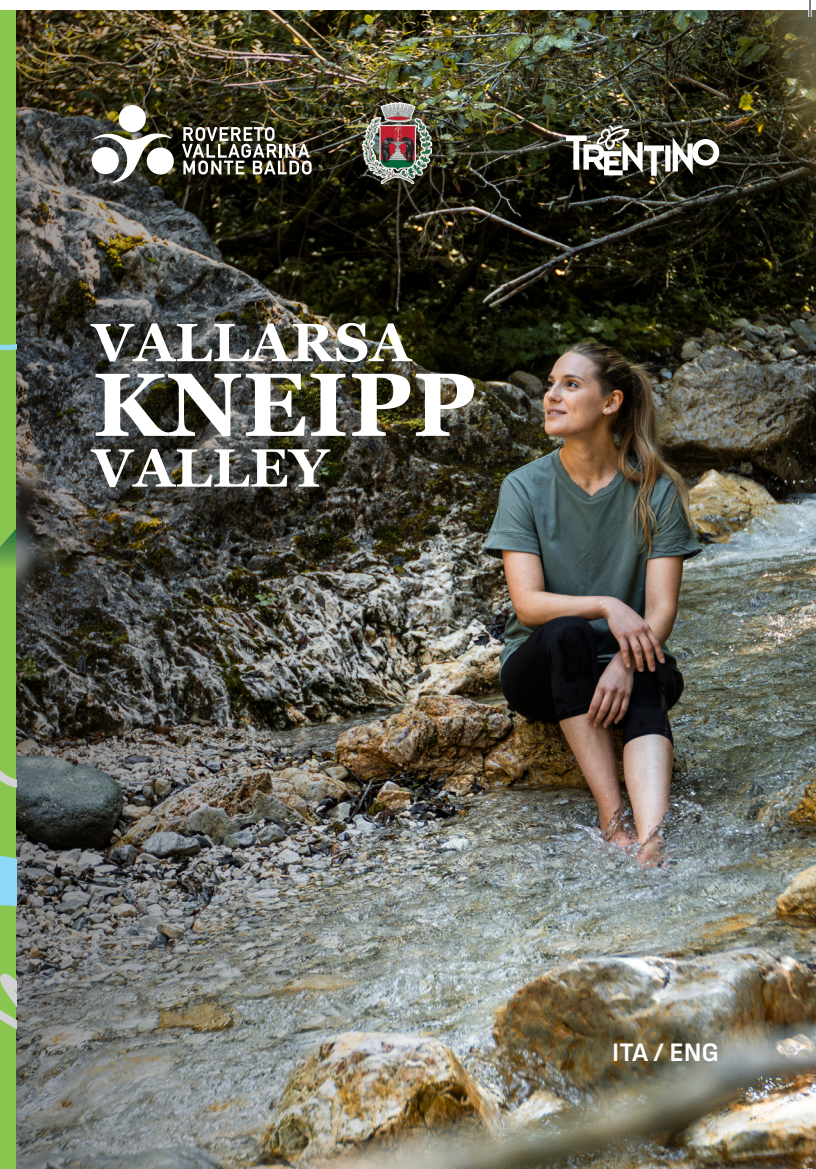
The **Vallarsa Kneipp Valley** transforms the stream into your open-air SPA! You'll find **three Kneipp Points** for easy access to the water and **three Barefoot Trails**, perfect for walking barefoot and reconnecting with nature.



RESPONSABILITÀ E SICUREZZA / RESPONSIBILITY AND SAFETY TIPS

La tua sicurezza è importante. Non entrare nel torrente in caso di piena o piogge intense. Evita i punti con corrente forte o dove l'equilibrio è precario. Per l'efficacia degli esercizi, l'acqua alle caviglie è sufficiente.

Your safety is important. Do not enter the stream during floods or heavy rainfall. Avoid spots with strong currents or where your balance might be precarious. For effective exercises, ankle-deep water is sufficient.





I benefici delle pratiche Kneipp

Le pratiche idroterapiche di Sebastian Kneipp, sviluppate a metà dell'Ottocento, sono un approccio olistico che integra **natura**, **movimento** e **alimentazione**. Ancora oggi, l'**idroterapia** offre numerosi benefici per la prevenzione di malattie da raffreddamento e per disturbi cardiaci, circolatori, nervosi e respiratori.

Abbiamo selezionato **3 semplici esercizi** da praticare nei Punti Kneipp. Scansiona i **QR code sulla segnaletica** per accedere ai video dimostrativi e scoprire come rigenerarti.

RADICAMENTO IN ACQUA

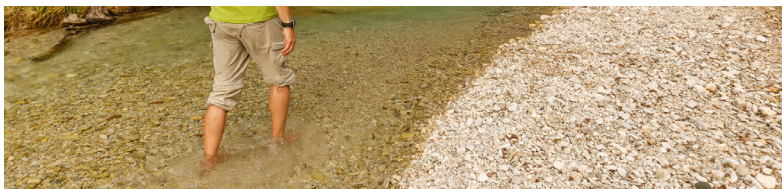
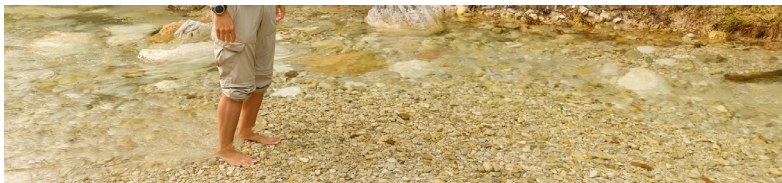
Entra nell'acqua fredda (fino alle caviglie) e posiziona i piedi sul fondo, mantenendo una postura eretta. Respira profondamente, allungando l'espiazione e concentrandoti sulla differenza di temperatura tra la pianta dei piedi e le altre parti. Rimani 10-15 secondi, fino a un minuto massimo, e ripeti più volte.

MANILUVI

Immergi le mani fino al fondo del torrente, facendo aderire bene i palmi. Senti la differenza di temperatura tra il palmo e il dorso delle mani. Mantieni una respirazione ampia e rilassata per 10-15 secondi, fino a un minuto, allungando l'espiazione. Dopo, se c'è sole, esponi palmi e volto al sole per lo stesso tempo.

CAMMINATA IN ACQUA

Scegli un tratto poco profondo e cammina lentamente contro-corrente. Non alzare i piedi dall'acqua, ma trascinali sul fondo: il flusso creerà un piacevole turbinio che ti darà una sensazione di calore. Bastano 5-6 metri per godere dei benefici di questa camminata rigenerante.



The benefits of Kneipp practices

Sebastian Kneipp's hydrotherapeutic practices, developed in the mid-19th century, offer a holistic approach that integrates **nature**, **movement**, and **nutrition**. Even today, **hydrotherapy** provides numerous benefits for preventing common colds and treating cardiac, circulatory, nervous, and respiratory disorders.

We've selected **3 simple exercises** you can practice at the Kneipp Points. Scan the **QR codes on the signage** to access video demonstrations and discover how to rejuvenate yourself.

GROUNDING IN WATER

Step into the cold water (up to your ankles) and place your feet firmly on the stream bed, maintaining an upright posture. Breathe deeply with a long exhalation, focusing on the temperature difference between the soles of your feet and other parts. Stay for 10-15 seconds, up to a maximum of one minute, and repeat several times.

HAND BATHS

Kneel in front of the water and submerge your hands, placing them flat on the stream bed. Feel the temperature difference between your palms and the backs of your hands. Maintain wide, relaxed breaths for 10-15 seconds, up to one minute, lengthening the exhalation. Afterwards, if it's sunny, expose your palms and face to the sun for at least the same duration.

WALKING IN WATER

Choose a shallow section of the stream and walk slowly upstream, against the current. Don't lift your feet out of the water; instead, drag them along the bottom. The flow will create a pleasant swirling effect on your instep that provides a sensation of warmth. Just 5-6 meters are enough to enjoy the benefits of this regenerating walk, and you can repeat it if you like.