Valle Aurina, un viaggio di benessere in alta quota

Appartata, lontano dal turismo di massa e mai così attraente. La Valle Aurina è un lembo di Italia che già si insinua nell'Austria ed è un paradiso naturale circondato da oltre ottanta cime sopra i tremila metri tutto da scoprire. Nota anche come Valle del Respiro, Valle dell'Acque e Valle del Rame, la Valle Aurina è offre innumerevoli opportunità di vacanze all'insegna del benessere. Qui perfino l'antica miniera di Predoi è diventata un Centro Climatico, grazie un microclima ideale per le vie respiratorie con l'umidità dell'aria vicino al grado di saturazione e una temperatura costante a nove gradi.

Natura e benessere L'estate è la stagione ideale per vivere la ricchezza di questa valle perValle Aurina l'estate è un viaggio tra salute naturale, silenzi di montagna e momenti di rigenerazione secoli crocevia delle genti che attraversavano il Krimmler Tauern, il Passo dei Tauri, lasciando testimonianze tutt'oggi presenti nell'artigianato, nella cultura, nell'arte, nella scultura del legno, nel *kloppeln* (tombolo) e nell'enogastronomia. Tra i territori dei comuni di Selva dei Molini, Campo Tures, Valle Aurina e Predoi la natura si esprime con forza e armonia. Con dieci cascate, 35 laghi montani, 120 sorgenti, 60 malghe e una rete di 850 chilometri sentieri immersi nel verde, la Valle Aurina è il luogo ideale per chi cerca benessere, silenzio e contatto con gli elementi naturali.

L'acqua in Valle Aurina In Valle Aurina l'acqua diventa un elemento vivo che accompagna ogni passo e diventa alleata del benessere. Dai torrenti di montagna alle cascate, fino ai percorsi Kneipp all'aria aperta di Rio Bianco, Campo Tures, Lappago, Lutago, San Giacomo, Prettau e Predoi, in Valle Aurina l'acqua invita a rallentare, respirare e riscoprire un

contatto autentico con la natura. Camminare nell'acqua, respirare il profumo delle erbe alpine dell'Alto Adige, ascoltare il suono delle cascate: in Valle Aurina l'estate è un viaggio tra salute naturale, silenzi di montagna e momenti di rigenerazione. Non mancano quattro sentieri tematici di Selva dei Molini per esplorare il rapporto tra il territorio e l'acqua: il "Sentiero della forza dell'acqua" che abbraccia il lago artificiale; il percorso "Acqua e ruota" che attraversa borghi e mulini storici dove un tempo si macinava il grano con la forza dell'acqua; la Gola di Lappago tra pareti rocciose e vegetazione lussureggiante; infine, il giro attorno al lago di Neves, con vista sulle vette.

Le esplorazioni in quota L'estate in Valle Aurina è tempo di esplorazioni in quota. Gli impianti di risalita di Speikboden e Klausberg restano aperti, permettendo di raggiungere facilmente i rifugi, i laghi alpini, i punti panoramici e i parchi gioco d'alta quota. Al Klausberg, il Family Park sorprende con un parco acquatico tra scivoli, giochi interattivi e il celebre Alpine Coaster "Klausberg-Flitzer", che regala adrenalina e sorrisi a grandi e piccoli. Tra le esperienze da non perdere, le Cascate del rio Riva si raggiungono con un sentiero accessibile che attraversa il bosco come in una fiaba, tra ponti, spruzzi e profumo di resina. A Lutago, il Parco Acquatico è un'oasi pensata per le famiglie: zone relax, giochi d'acqua, vasche e spazi verdi dove godere del sole e della brezza di montagna. In Valle Aurina, l'acqua non è solo un elemento naturale, ma parte dell'identità di un luogo autentico, dove ogni sorgente, ogni goccia racconta un legame profondo con la terra e con il benessere di chi lo attraversa.

Il forest bathing in Valle Aurina Nei boschi della Valle Aurina, il forest bathing offre un'esperienza rigenerante, immersi nel segreto e nel fascino della natura. Questa pratica, introdotta per la prima volta in Giappone con il nome di Shinrin Yoku (ovvero trarre giovamento

dall’atmosfera della foresta) permette di scoprire gli effetti benefici della foresta attraverso una connessione con l’ambiente circostante, lasciandosi trasportare dai suoni e dai silenzi, della natura. Ogni suono è un’opportunità per rallentare e aumentare riserve di energia.