

LA NATURA.  
IL TUO PERSONAL  
TRAINERDOLOMITI  
WELLNESS FESTIVALPinzolo  
Madonna  
di Campiglio  
**2-9 LUGLIO**  
2023TRENTINO EVENT TURISMO  
Trentur

## Dosi di natura

IL FESTIVAL IN PILLOLE



ACTIVITY

## DOLOMITI WELLNESS MARATHON

**6 ITINERARI DEL BENESSERE DA PERCORRERE IN COMPAGNIA: DA LUNEDÌ 3 A SABATO 8 LUGLIO**Ogni giorno un'esperienza diversa guidata da esperti, **movimento, relax e connessione con la natura**, lungo i percorsi del **Dolomiti Natural Wellness**. Ultima tappa **sabato 8 luglio: LONGEVITY RUN**, la camminata della salute, con i medici del Policlinico Gemelli di Roma e dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale.

INCONTRI

## DOLOMITI YOGA EXPERIENCE

**IL FESTIVAL NEL FESTIVAL: VENERDÌ 7 LUGLIO****Ritmo, energia, movimento, armonia** per un'esperienza di Forest Yoga con **Lucrezia Montrone e Rirri**, docenti e yoga-influencer. Un evento imperdibile dedicato al tuo benessere fisico, mentale ed emotivo, in profonda connessione con la natura dove liberare tensioni, esplorare sentimenti, **ritrovare un senso di libertà e gioia interiore**.LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE NEGLI ELEMENTI DELLA NATURA  
CONVEGNO INNOVATIVO CON CREDITI ECM PER MEDICI E PROFESSIONI SANITARIE: SABATO 8 LUGLIOUn evento formativo e informativo che parla di salute, longevità, di sani stili di vita e dell'**approccio mentale e culturale al benessere**, aperto a tutti. **L'aria, l'acqua, la terra e il fuoco sono elementi fortemente connessi con il benessere** e possono determinare situazioni discordanti come la malattia da un lato e la guarigione dall'altro. Se esplorati, conosciuti e vissuti in modo consapevole possono condurre a una lunga vita di gioia e salute.

BENESSERE

## COCCOLE IN NATURA

**VENERDÌ 7, SABATO 8 E DOMENICA 9 LUGLIO****Consulenze, massaggi e trattamenti all'aria aperta** a cura di esperti operatori olistici. Shiatsu, Reiki, Channeling, Stretching dei meridiani, riflessologia plantare, tecnica cranio-sacrale, musicoterapia e altri trattamenti curativi, di relax e benessere, per rilassare i muscoli, alleviare lo stress e alleggerire la mente. **Il suono della natura e l'energia degli alberi si fondono con il tocco terapeutico** creando un'esperienza di profonda connessione con la natura.

## LONGEVITY CHECK UP 7+

**SABATO 8 LUGLIO****Un'intera giornata di screening a cura dei medici del Policlinico Gemelli di Roma e ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore**, mirata alla valutazione dei 7 principali fattori di rischio modificabili: stile di vita, antropometria, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia, massa e forza muscolare, funzione respiratoria, qualità del sonno.

SVAGÒ

## DOLOMITI WELLNESS CONTEST

**TIMING CONTEST: 1 GIUGNO - 9 LUGLIO 2023**Il nuovo **game digitale gratuito** dedicato a tutti gli appassionati del benessere in montagna.**Pillole di longevità, alimentazione, attività salutari** accompagneranno i gamer verso la **consapevolezza per una vita lunga e in salute**. Perché l'invecchiamento attivo inizia da giovani.Partecipando al Contest ti misurerai con centinaia di gamer di tutta Italia in un percorso di salute e benessere fisico e mentale, **divertendoti**. Cosa aspetti? Scarica sul tuo smartphone l'app Wicontest. Entra nel magico mondo del Natural Wellness e diventa un Dolomiti Wellness Ambassador.

dolomitiwellnessfestival.it

Per la tua vacanza al festival cerca qui  
il tuo Hotel Dolomiti Natural WellnessEvento ideato e organizzato da **Trentur** in collaborazione con **MADONNA DICAMPIGLIO**GRAZIE PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE A Comune di Pinzolo - Proloco di Pinzolo  
Consorzio per il Turismo Pinzolo Val Rendena, Associazione Albergatori Madonna di Campiglio  
Hotel Dolomiti Natural Wellness - Mountain Friends - AlmaMed - longevityrun.itSEGRETERIA DOLOMITI WELLNESS FESTIVAL  
segreteria@dolomitiwellnessfestival.it - tel. 0464 720273 - 338 5672211

Media partner



Con il patrocinio di



Patrocini richiesti

Scopri tutti gli eventi di Trentur su **trentur.it**