

Südtirol / Alto Adige

## Merano e dintorni: benessere a 360° *Iniziativa, strutture e luoghi dove prendersi cura di se stessi*

**Merano, 14 marzo 2017** – Merano e tutto il territorio circostante rappresentano da secoli una zona in cui il **benessere è naturalmente disponibile e concretamente incentivato**. Al di là degli aspetti terapeutici legati alla salubrità dell'aria e del clima e alle cure termali, Merano e i suoi dintorni offrono agli abitanti e agli ospiti la possibilità di **rilassarsi** e di sentirsi **completamente a proprio agio**.

La forte presenza di parchi, aree verdi e fiori, in cui godere dei colori e dei profumi della natura, autorizza a definire Merano una **“città giardino”**, in cui la cornice delle montagne, le tante passeggiate che attraversano la città o partono da essa, come la **Tappeiner**, la **Gilf**, la passeggiata **Sissi**, i **Waalwege**, sentieri lungo le rogge che nei secoli passati servivano per l'irrigazione dei campi e il corso del **fiume Passirio**, che separa in due il centro, sono tutti aspetti naturali che favoriscono il **senso di pace e tranquillità** che ognuno di noi cerca.

Merano è inoltre una **“città d'acqua”** e, come noto, il richiamo di questo prezioso elemento allo stato di primordiale benessere che si prova nel grembo materno, è sempre vivo, sia per il costante scröscio del **Passirio**, sia per le **numerose fonti** che sgorgano acqua purissima, sia anche per il moderno complesso di **Terme Merano**, che dal 2005 accoglie quotidianamente ospiti di ogni età, che desiderano ritrovare il piacere e il sommo conforto dell'immersione.

Terme Merano dispongono di **venticinque vasche**, una zona dedicata alla sauna che copre una superficie di 1.300 metri quadrati, un **fitness center interno**, una **Medical Spa** in cui oltre alle cure termali con bagni e inalazioni si effettuano anche trattamenti fisioterapici, un'area Spa, dove si utilizzano soprattutto **materie prime dell'Alto Adige** per i trattamenti cosmetici e un ampio parco. Quest'ultimo è **uno dei giardini urbani più grandi d'Europa**: nei suoi 51.000 metri quadrati crescono non solo varie specie di piante mediterranee, ma anche 500 ninfee. Grazie alle sue **dieci piscine** il Parco delle Terme viene utilizzato in estate anche come bagno all'aperto.

A tale ricchezza di opportunità si aggiunge **Alto Adige Balance**, un'offerta primaverile di Merano e dintorni e di tutto l'Alto Adige dedicata a coloro che intendono prendersi cura di se stessi attraverso **esperienze guidate nella natura** per ritrovare l'equilibrio e modificare il proprio stile di vita fino al raggiungimento del benessere.

Nell'ambito di Alto Adige Balance ogni zona del territorio di Merano e la città stessa offrono **numerosissimi appuntamenti ed esperienze di vario tipo**. Il paese di **Naturno**, ad esempio, propone l'esperienza **“Prendere fiato all'alba”**, un tour sul Monte Sole al sorgere del sole, accompagnato da esercizi di Qi-Gong e di respirazione che aiutano a percepire in modo consapevole la forza primitiva della natura e l'energia vitale dei primi raggi solari. **Parcines** invita a provare la **climaterapia** con l'aria salubre delle sue cascate, utile ad alleviare diverse patologie, tra cui le malattie metaboliche, l'osteoporosi e la depressione stagionale, oppure, per i più arditi in cerca di emozioni forti, una **discesa in corda doppia lungo la cascata**, scoprendone la forza e l'impetuosità.

In **Val Passiria**, sempre nello spirito di Alto Adige Balance, molto consigliata è una passeggiata lungo il **sentiero per la gola del Passirio**, che inizia nel centro di San Leonardo e accompagna il corso del fiume incontrando paesaggi completamente differenti e bacini di raccolte d'acqua con fauna e flora particolarmente interessanti. **Tirolo** invece, tra le varie proposte, offre la possibilità di partecipare ad **un'escursione alla scoperta delle erbe selvatiche**, ricche di sostanze e proprietà curative, che sono utilizzate fresche anche in cucina.

**“Profumi, colori, aromi: esperienze sensoriali vitalizzanti in centro a Merano”** è una delle proposte della città: in due momenti differenti, si faranno esercizi di meditazione alla ricerca della pace interiore sulle terrazze digradanti del Passirio, per poi immergersi nell'area pubblica del Parco delle Terme in un tour alla scoperta degli intensi aromi delle erbe aromatiche e delle fragranze di rose e ortensie.

Merano inoltre sarà teatro anche della **Primavera Meranese**, la terza edizione quest'anno di un festival molto atteso in cui si celebra il risveglio della natura attraverso iniziative ed eventi, come ad esempio l'allestimento in vari punti della città di figure floreali artistiche realizzate dalle Giardinerie comunali, l'ente preposto alla cura del verde cittadino.

Per ulteriori informazioni e curiosità: [www.merano-suedtirol.it](http://www.merano-suedtirol.it)

## *Merano e dintorni*

*Guardando dall'alto l'area di Merano e dei suoi dintorni si ha l'impressione di osservare una stella, nel cui centro risiede la città di Merano e i cui raggi sono rappresentati dalla Val Venosta, dalla Val Passiria e dalla Val d'Adige. Lungo queste valli si sviluppano meravigliosi borghi e comuni che negli anni hanno fatto del turismo la propria risorsa naturale, approfittando delle particolarità della zona: qui, infatti, la vita di città incontra quella rurale di paese, la flora mediterranea si riunisce con quella alpina e gli stili architettonici si mischiano – un cocktail di contrasti che arricchisce l'offerta turistica dodici mesi l'anno. Oltre 6000 posti letto disponibili su tutta l'area completano il panorama di questa regione, in grado di soddisfare ogni interesse, garantendo servizi e strutture varie e differenti ma il cui comune denominatore è l'alta qualità e la cura dei particolari in ogni proposta.*

Riferimenti per pubblicazioni: 0473 20.04.43 – [www.merano-suedtirol.it](http://www.merano-suedtirol.it)

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Press Way - Ufficio Stampa

Tel. 02 367 950 54

[www.pressway.it](http://www.pressway.it)

Tiziano Pandolfi - Cell. 338 6820776

[tiziano@pressway.it](mailto:tiziano@pressway.it)

Merano Marketing (MGM)

Tel. 0473 200 443

[www.merano-suedtirol.it](http://www.merano-suedtirol.it)

Elisa Anese

[elisa.anese@mgm.bz.it](mailto:elisa.anese@mgm.bz.it)