



SAN
LORENZO
DORSINO



TRENTINO

BRENT ANIMA

HOLISTIC EXPERIENCE

2022

Vivere bene nel cuore delle Dolomiti di Brenta

NUTRIRE L'ANIMA ATTRAVERSO I SENSI

BrentAnima nasce nel cuore delle Dolomiti del Brenta. Nel suo nome associa questa terra, Patrimonio dell'Umanità per la sua straordinaria biodiversità, e ciò che ha un profondo bisogno di riconnettersi ad essa: l'Anima.

Siamo un gruppo di operatori che condivide lo spirito di vivere pienamente. Proponiamo esperienze che stimolano i sensi, la consapevolezza e mettono in connessione con ciò che ci circonda.

Esperienze uniche che disconnettono dal superfluo e riconnettono con il momento presente, con la natura, con la bellezza.

RESPIRA l'aria di montagna ossigena mente e corpo

CAMMINA questa terra sprigiona energia positiva

ASCOLTA la natura parla al cuore di tutti

ANNUSA la montagna ha sempre un buon profumo

GUARDA paesaggi e panorami che sorprendono di bellezza

LUNEDÌ

ore 17.00

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

GIOIA DEL MOVIMENTO YOGA

Lezione di yoga nella natura

Con *Anne-Michèle Hambye*

Esercizi di yoga consapevole nella natura per portare leggerezza nel movimento, per dinamizzare e rilassare mente e schiena, per ritrovare semplicemente la gioia del movimento.

ore 17.00

Spiaggia lago | Molveno

SENTIRE IL CORPO - ACQUA

Stretching dei meridiani e yoga dell'allineamento

Con *MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella*

Pratica rigenerativa ed energetica per ascoltare il proprio corpo in profondità attraverso l'elemento Acqua, per stimolare l'Energia Vitale e ritrovare equilibrio di mente, corpo e spirito.

MARTEDÌ

ore 9.00

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

SENTIRE IL CORPO - TERRA

Stretching dei meridiani e yoga dell'allineamento

Con *MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella*

Pratica rigenerativa ed energetica per ascoltare il proprio corpo in profondità attraverso l'elemento Terra, per stimolare l'Energia Vitale e ritrovare equilibrio di mente, corpo e spirito.

Prenotazione:

T. +39 371 1596515

€ 14 | € 12 con Paganella Card

Prenotazione:

T. +39 347 6000592

T. +39 349 5118045

€ 14 | € 12 con Paganella Card

Prenotazione:

T. +39 347 6000592

T. +39 349 5118045

€ 14 | € 12 con Paganella Card

ore 16.00

Rifugio La Montanara | Molveno
(si raggiunge con impianti di risalita)

YOGA & PANORAMA

Lezione di yoga nella natura

Con *Anne-Michèle Hambye*

Esercizi di yoga consapevole in quota dove l'aria di qualità delle Dolomiti di Brenta e della natura protetta del Parco Naturale Adamello Brenta permettono un movimento leggero ed ampio.

Prenotazione:
www.funiviemolveno.it

Gratuita

MERCOLEDÌ

ore 10.00

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

FOLLETTI DEL BOSCO

Laboratori per bambini e adulti creativi

Con *Libellule Blu | Francesca Piffer e Debora Caset*

Un folletto avventuroso cammina a piedi nudi, raccoglie e mette nel suo cestino fiori, bacche, pigne, sassolini per costruirsi la sua casa. Fiaba animata e laboratorio per creare con la natura e imparare a guardarla con occhi curiosi.



Per bambini dai 3 anni

Prenotazione:

T. +39 347 1134659

T. +39 339 2499078

€ 15 | € 13 con Paganella Card

ore 15.00

Centro | Molveno

NATURAL IMMERSION

Dentro il bosco con tutti i sensi

Con *Libellule Blu | Francesca Piffer e Debora Caset*

Passaggiata consapevole e sensoriale nella natura per entrarne in connessione profonda, per respirarne l'essenza e scoprirne i segreti più intimi. Un'immersione completa nel bosco e nella sua energia.

Prenotazione:

T. +39 0461 586924

Gratuita

GIOVEDÌ

ore 9.00

Centro | Molveno

RESPIRO LIBERO

La forza del respiro

Con *Anne-Michèle Hambye*

Inspirare, espirare, trattenere il respiro sono azioni naturali che scandiscono la nostra vita. Esercizi di respiro libero all'aperto per ordinare pensieri, emozioni e amplificare la capacità respiratoria.

ore 10.00

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

L'ANIMA DELLE PIANTE

L'elisir di lunga vita delle piante officinali

Con *Anita Ciccolini*

Passeggiata tra le piante officinali per scoprire le loro virtù, i miti che le rappresentano, la loro parte più arcaica e archetipica che fin dall'antichità ha accompagnato gli uomini all'utilizzo dei prodotti erboristici per la propria cura. Al termine succo a km0.

ore 10.30

Frazione di Senaso | San Lorenzo Dorsino

PERCEPTION WALKING

Passeggiata sensoriale nel borgo

Con *MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella*

Passeggiata guidata a occhi chiusi per creare una relazione profonda con l'ambiente attraverso i gesti del camminare, sentire e toccare. Per risvegliare i sensi e imparare a guardare la realtà con gli occhi dell'anima. Al termine tisana scelta attraverso un percorso olfattivo tra gli infusi dell'Azienda Agricola Il Ritorno.

Prenotazione:
T. +39 0461 586924

Gratuita

Prenotazione:
T. +39 340 3175054

€ 5

★ TOP EXPERIENCE

Prenotazione:
T. +39 347 6000592
T. +39 349 5118045

€ 18 | € 16 con Paganella Card

ore 16.00

Località Pradel | Molveno

(si raggiunge con impianti di risalita)

SENTIRE IL CORPO - ARIA

Stretching dei meridiani e yoga dell'allineamento

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Pratica rigenerativa ed energetica per ascoltare il proprio corpo in profondità attraverso l'elemento Aria, per stimolare l'Energia Vitale e ritrovare equilibrio di mente, corpo e spirito.

Prenotazione:
www.funiviemolveno.it

Gratuita

VENERDÌ

ore 9.30

Lago di Nembia | San Lorenzo Dorsino

RISVEGLIO A PIEDI NUDI

Con-Tatto con la natura in riva al lago

Con Debora Caset

Camminare a piedi nudi è una riscoperta, è ritornare a una sensazione dimentica e antica che riempie di energia e buon umore. Esperienza a piedi nudi lungo le rive del lago di Nembia per risvegliare i sensi, per ritrovare equilibrio e entrare in connessione profonda con la natura, la terra e il proprio corpo.

Prenotazione: T. +39 0465 734040

€ 12 | € 10 con Paganella Card

ore 10.00

Falesia Dimenticata | San Lorenzo Dorsino

YOGA & CLIMBING

Respiro e movimento in connessione profonda

Con guide alpine di Activity Trentino e Anne-Michèle Hambye

Alla Falesia Dimenticata, una delle pareti di arrampicata tra le più belle d'Italia, per imparare e allenare tecniche di arrampicata su roccia naturale in abbinamento a pratiche dinamiche dello yoga per preparare corpo e mente.

★ TOP EXPERIENCE

Prenotazione:

T. +39 0461 585353

T. +39 371 1596515

€ 50 | € 10 per strutture Activity

ore 10.00

Parco del Respiro | Fai della Paganella

MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

Meditazione osservando il respiro, auto-massaggio e stiramenti

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Meditazione seduta semplice per entrare in contatto col proprio corpo e essere nel momento presente. A seguire allungamenti, stiramenti e tecniche di automassaggio per ripristinare un'armoniosa circolazione dell'Energia Vitale.

Prenotazione:

T +39 331 4173245

€ 12 | € 10 con Paganella Card



HOLISTIC
EXPERIENCE

ARTE TERAPIA

6 AGOSTO

Località Deggia | San Lorenzo Dorsino

COLORE E MOVIMENTO

Arteterapia antroposofica e yoga: bellezza e armonia

Con Anne-Michèle Hambye e Linda Rigotti

Con la pratica dello yoga e quella pittorica guidata si va a conoscere il nostro naturale rapporto con il numero 3. I 3 colori che Steiner chiama splendore: giallo, blu, rosso. Le 3 dimensioni dello spazio: verticalità, profondità, orizzontalità. Le 3 forze della coscienza: pensare, sentire, agire. L'ordine, inteso come armonia e bellezza, è quello che si trova in natura dove ogni elemento si trova al posto giusto.

Prenotazione: T. +39 328 3851952 | entro il 2 agosto | posti limitati

€ 75 (compreso il materiale per la pittura)

PROGRAMMA

- ore 09.30 accoglienza e presentazione
- ore 10.00 pratica di yoga: esercizi fisici e mentali
- ore 13.15 pranzo al sacco a carico del partecipante
- ore 14.30 esperienza pittorica guidata secondo il Metodo Stella Maris
- ore 17.30 scambio d'idee e merenda

3 - 4 SETTEMBRE

Località Deggia | San Lorenzo Dorsino

I 4 TEMPERAMENTI

Arteterapia del Colore per avvicinarsi alla conoscenza di sé

Con Linda Rigotti e Libellule Blu | Francesca Piffer e Debora Caset

Vuoi scoprire quale è il tuo temperamento? In questo weekend affronteremo il tema dei temperamenti umani secondo il metodo Stella Maris (Arteterapia del Colore ad indirizzo antroposofico).

Steiner ha individuato 4 Temperamenti: malinconico, flemmatico, collerico, sanguinico che possono caratterizzare la personalità di ognuno di noi. Attraverso precisi esercizi pittorici guidati, meditazioni colorate, ci si avvicinerà alla comprensione delle sfumature che ci delineano.

Prenotazione: T. +39 328 3851952 | T. +39 0465 734040 | entro il 28 agosto | posti limitati

€ 160 (compreso il materiale per la pittura)

SABATO 3 SETTEMBRE

ore 08.30 pittura, con pause

ore 12.30 pic-nic biodinamico dell'Azienda Agricola il Ritorno

ore 14.30 pittura, con pause

DOMENICA 4 SETTEMBRE

ore 09.00 pittura, con pause

ore 12.30 pic-nic biodinamico dell'Azienda Agricola il Ritorno

ore 14.30 Natural Immersion: attraverso esperienze sensoriali si incontrano gli alberi conosciuti durante l'arteterapia, sperimentandoli dal vivo per imprimere in noi tutta la loro forza ed energia

ore 17.00 scambio d'idee e chiusura lavori



FESTIVAL ANIMA MONTIS

16 - 17 LUGLIO

Dolomiti di Brenta | San Lorenzo Dorsino

ANIMA MONTIS In cammino nell'anima delle Dolomiti di Brenta

Due giorni di esperienze olistiche e di benessere nella natura per riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in connessione con la Montagna e l'energia della Natura più selvaggia. Per ritrovare la propria Energia Vitale e il proprio benessere psico-fisico.

Prenotazione: T. +39 0465 734040 | entro 9 luglio

€ 185 | compreso trasferimento in jeep, escluso € 8 per noleggio sacco letto da pagarsi in rifugio

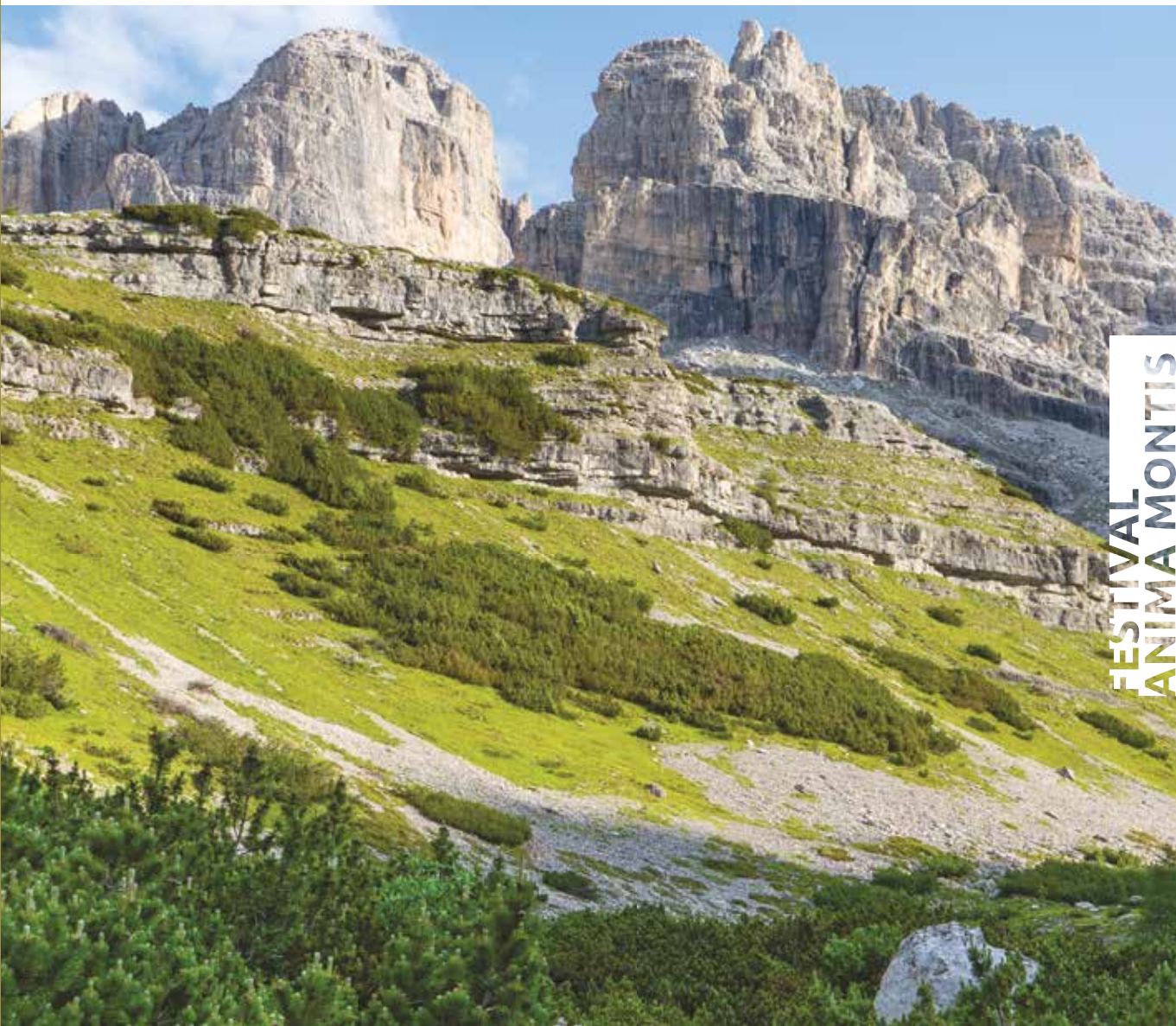
SABATO 16 LUGLIO

- ore 09.00 partenza in jeep da Baesa per la Val d'Ambiez
- ore 10.00 yoga in montagna con Anne-Michèle Hambye
- ore 12.30 pranzo al Rifugio Cacciatore
- ore 14.30 partenza a piedi per il Rifugio Agostini | Dislivello salita: 600 metri | Lunghezza: 3 chilometri
- ore 17.00 camminata nell'acqua con Mattia Cornella di MattariVita
- ore 19.00 cena e pernottamento al rifugio

DOMENICA 17 LUGLIO

- ore 07.00 colazione al rifugio
- ore 08.00 bagno di suono con le campane di cristallo di Massimiliano Peri
- ore 09.30 partenza per rientro a piedi | Dislivello discesa: 1500 metri | Lunghezza: 10 chilometri
- ore 12.00 pranzo degustazione a Malga Senaso di Sotto
- ore 14.30 movimento meditativo nella natura di Dengolo con Alissa Shiraishi di MattariVita
- ore 18.00 rientro a Baesa e chiusura di BrentAnima Festival

Per entrambe le giornate previsto l'accompagnamento di un accompagnatore di montagna e di una guida olistica.



FESTIVAL
ANIMA MONTIS

SPECIAL EVENTS

8 LUGLIO | ore 10.00 - 17.00

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

LA CASETTA DEGLI INSETTI

Con Libellule Blu | Francesca Piffer e Debora Caset

Laboratorio creativo per costruire una casetta in legno per gli insetti, per avere orti e giardini in salute senza utilizzare prodotti chimici e per aiutare l'ambiente.

30 - 31 LUGLIO | 20 - 21 AGOSTO

Località La Ri | San Lorenzo Dorsino

WORKSHOP SENTIRE IL CORPO

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Mini ritiro di due giorni per approfondire la ricerca del corpo attraverso cinque approcci differenti: meditazione Zazen e Do-In, stretching-yoga, perception walking, camminata nel bosco ed esercizi con la voce.

19 AGOSTO | ore 10.00 - 17.00

Azienda Agricola Il Ritorno San Lorenzo Dorsino

L'ACCHIAPPASOGNI

Con Libellule Blu | Francesca Piffer e Debora Caset

Laboratorio per creare un acchiappasogni con elementi naturali. L'acchiappasogni ha poteri magici. Dona sostegno alla realizzazione dei desideri, trattiene nella sua rete i sogni belli e fa scivolare dalle piume quelli meno belli.

family 

Prenotazione:

T. +39 347 1134659

T. +39 339 2499078

€ 20 | € 18 con Paganella Card

Prenotazione:

T. +39 347 6000592

€ 90

family 

Prenotazione:

T. +39 347 1134659

T. +39 339 2499078

Bambino: € 17 | € 15 con Paganella Card

Adulto: € 27 | € 25 con Paganella Card



**SPECIAL
EVENTS**

NATURAL SPA

All'aria aperta

IOKAI MERIDIAN SHIATSU

Il tocco profondo dell'Energia Vitale

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Lo Iokai Shiatsu è un'arte che coinvolge la totalità della persona. L'equilibrata combinazione di pressioni, mobilizzazioni e stiramenti lungo i percorsi energetici del corpo consente di liberare, stimolare e armonizzare il flusso del Ki, secondo i principi della medicina orientale.

Prenotazione:
T. +39 347 6000592
T. +39 349 5118045
€ 52 | € 50 con Paganella Card

Azienda Agricola il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

NATUROPATIA

La via della natura per il benessere e la felicità

Con Debora Caset

Trattamento Breuss

Trattamento alla schiena per il riallineamento indolore della colonna vertebrale. Stimola il flusso di nuova energia, scioglie tensioni, allevia cervicalgia, lombalgia e sciatica. Possibilità di personalizzarlo con oli essenziali e/o fiori di Bach.

Prenotazione:
T. +39 347 1134659
Da € 55 | € 50 con Paganella Card

Trattamento Breuss detox profondo schiena

Unisce momenti di purificazione per eliminare tossine fisiche, emotive e mentali con momenti per nutrire in profondità la pelle.

Da € 77 | € 75 con Paganella Card

Trattamento metamorfico

Massaggio delicato che dona benefici intensi e profondi. Stimola le aree riflesse della colonna vertebrale su piedi, mani e testa, per liberare la forza vitale nuove azioni e pensieri.

Da € 52 | € 50 con Paganella Card

Trattamento Reiki

Dolce riequilibrio energetico per armonizzare i chakra principali, donare nuova energia vitale, nuovo vigore, equilibrio e benessere generale.

Da € 52 | € 50 con Paganella Card



**NATURAL
SPA**

LUOGHI DEL BENESSERE

Azienda Agricola Il Ritorno | San Lorenzo Dorsino

PERCORSO SENSORIALE

Cammina, respira, ascolta, rinasci nella natura

Sette stazioni sensoriali, ognuna con un materiale diverso, da percorrere senza fretta e in silenzio. Un'esperienza che coinvolge tutti i sensi, da fare con il corpo per sentire il contatto con la natura e con la mente per ritrovare l'equilibrio con la natura. Un contatto che rilassa, rigenera. Presso l'Azienda Agricola Il Ritorno possibilità di gustare agrisnack e aperitivi biologici realizzati con prodotti locali coltivati nel rispetto della natura e dei suoi cicli vitali.

Informazioni: T. +39 340 3175054 | www.aziendaagricolailritorno.it

Fai della Paganella

PARCO DEL RESPIRO

Il bosco che cura

Immerso in una splendida faggeta, è il luogo ideale per entrare in connessione profonda e autentica con la natura. Un'oasi di benessere naturale che dona beneficio a corpo e mente, grazie alle sostanze volatili emesse dai suoi alberi: i monoterpeni, ovvero i principi attivi degli oli essenziali. Al suo interno si possono praticare forest bathing, bioenergetic landscapes, therapeutic landscapes, ioni negativi e tree hugging.

Ingresso: località Bus dele Anguane, seguendo le indicazioni dal centro del paese.

Informazioni: T. +39 331 4173245 | www.parcodelrespiro.it

Terme di Comano

THERMAL SPA

Una nuova filosofia del benessere

Un'acqua termale unica dalle proprietà idratanti, emollienti e rigeneranti, fonte naturale per la salute, il benessere, la bellezza. Un parco naturale di oltre 14 ettari dove ossigenarsi e rilassarsi.

Una Thermal Spa di 3500 metri quadrati. Piscine con acqua termale, saune, bagni di vapore, aree relax, ampi spazi prendisole, pause di gusto salutari e attività di natural wellness nel parco. Premiata come Most Beautiful Wellness Area a Lione nel 2020, è un luogo di benessere dove allontanare lo stress e rigenerarsi completamente, anche in un solo giorno con le proposte Day Spa.

Informazioni: T. +39 0465 763400 | www.termecomano.it



LUOGHI
DEL BENESSERE

CHI SIAMO

Debora Caset - *Libellule Blu*

Naturopata ed operatrice olistica. Esperta in tecniche di massaggio. Insegnante di massaggio infantile AIMI. Master Reiki. Esperta nei Fiori di Bach con metodo Ricardo Orozco. Esperta di bagno di foresta allo CSEN Trentino Alto Adige e attualmente in formazione alla My Life Design Accademy.

Anita Ciccolini

Naturopata presso l'Accademia di Naturopatia Consè ad indirizzo riflessologico, dove ha approfondito la sua conoscenza del mondo delle piante e dei rimedi naturali per il benessere psicofisico umano. Gestisce l'Azienda Agricola Il Ritorno che fa parte dell'Associazione dei Biodinamici del Trentino Alto Adige.

Mattia Cornella - *MattariVita*

Figlio della montagna trentina, allievo del maestro Kazunori Sasaki Sensei, è terapeuta e insegnante Iokai Meridian Shiatsu. Appassionato di arti marziali (Kinomichi) e Iyengar Yoga. Organizza in tutto il Trentino corsi di stretching, meditazione e Shiatsu Iokai. Con Alissa Shiraishi fonda MattariVita, un progetto per vivere pienamente.

Anne-Michèle Hambye

Laureata in pedagogia, formata in teatro e circo a Bruxelles. Maestra di yoga secondo la Nuova Volontà Yoga. Vede lo yoga come l'arte in cui la persona, con tutte le sue capacità mentali e fisiche, impara a trovare un movimento leggero e dinamico. Vive a San Lorenzo Dorsino da cinque anni fa, luogo ideale per la rigenerazione.

Francesca Piffer - *Libellule Blu*

Operatrice olistica. Percorso di formazione dell'Accademia Genitore/Albero con Michele Giovagnoli. Formata in Bioco-stellazioni con Gabriele Policardo. Artigiana Floreale formata presso Flower Academy di Annette Gottman. Appassionata raccoglitrice di elementi naturali per creare composizioni artistiche.

Linda Rigotti

Ha frequentato il Liceo Artistico e l'Accademia di Belle Arti di Bologna. Ha insegnato Disegno e Storia dell'Arte portando parallelamente avanti la sua ricerca artistica. Ha esposto in diverse mostre collettive e personali. Recentemente ha concluso la formazione antroposofica in arteterapia del colore secondo il metodo Stella Maris a Bologna.

Alissa Shiraishi - *MattariVita*

Ballerina di Danza Buto e Contemporanea, terapeuta Iokai Meridian Shiatsu. Appassionata di Yoga Iyengar, Kinomichi e danza folkloristica Bon Odori. Giapponese di Kyoto, vive a San Lorenzo Dorsino con Mattia Cornella con cui condivide il progetto MattariVita per vivere pienamente e la cultura orientale che aiuta a vedere la totalità della vita per ritrovare il vero sé.

informazioni tecniche

Nello svolgimento di tutte le attività è garantito il rispetto delle normative sanitarie in materia di igiene e sicurezza. Tutte le esperienze vanno prenotate al numero indicato entro il giorno precedente e si pagano in loco, salvo diversamente indicato. Il numero minimo e massimo di partecipanti dipende dal tipo di esperienza. Alcune esperienze non prevedono la fornitura del materiale (come tappetino) da parte dell'operatore olistico. In caso di pioggia le attività potrebbero non venire realizzate. Il programma potrebbe subire delle variazioni per esigenze organizzative.

si ringraziano

Comune di San Lorenzo Dorsino | Activity Trentino | Molveno Holiday | SITM Società Incremento Turistico Molveno Spa
Funivie Molveno Pradel S.P.A. | Parco del Respiro Fai della Paganella | Fai Vacanze | Terme di Comano

in collaborazione





Ufficio Turistico

Via per Promeghin, 4 - San Lorenzo Dorsino

T. +39 0465 734040

www.sanlorenzodorsino.it
info@sanlorenzodorsino.it

