



IL BORGO DEL BENESSERE

Esperienze di rigenerazione
nella natura





SIAMO FORTUNATI, VIVIAMO IN UNA TERRA CHE HA I RITMI LENTI E PROFONDI DI UN TEMPO.

La nostra casa sono le Dolomiti di Brenta,
le montagne Patrimonio dell'Umanità.

La nostra spa sono i boschi e i prati del
Parco Naturale Adamello Brenta, l'area protetta
più grande del Trentino. Il luogo giusto per
ricaricarsi, rigenerarsi, ritrovarsi.

In questa bella terra, vivono e praticano
gli operatori di BrentAnima, i nostri professionisti del
benessere fisico e spirituale. Insegnano a rallentare,
a vivere il momento presente, a riscoprire il ritmo
naturale, a risvegliare l'energia che c'è in noi.

ESPERIENZE OLISTICHE NEL BORGO DI SAN LORENZO DORSINO

LUNEDÌ

Ore 10.30 - 11.30

SPIRALSTABILIZATION

Azienda Agricola Il Ritorno

Con Maira Forti

Esercizi per alleggerire la colonna vertebrale e le articolazioni.

Prenotazione T. **347 1228472**

Possibilità di concordare altri giorni e orari

€ 15 | € 13 con card

Ore 18.00 - 19.00

YOGA DELL'ALLINEAMENTO

Azienda Agricola Il Ritorno

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

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

Prenotazione T. **347 6000592 | 349 5118045**

€ 15 | € 13 con card

MARTEDÌ

Ore 10.30 - 12.00

PERCEPTION WALKING

Frazione di Senaso

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Passeggiata sensoriale 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 osservare il mondo con gli occhi dell'anima.

Prenotazione T. **347 6000592 | 349 5118045**

€ 17 | € 15 con card



MERCOLEDÌ



Ore 10.30 - 12.00

FOLLETO DEL BOSCO

Azienda Agricola Il Ritorno

Con 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.

Per bambini dai 3 anni

Prenotazione T. **347 1134659**

€ 15 | € 13 con card

Ore 17.30 - 19.00

RESPIRA IL BOSCO SPERIMENTA IL BAGNO DI FORESTA

Ritrovo a Senaso

Con Debora Caset e Maria Spagnolli

Un'esperienza sensoriale nel bosco delle Dolomiti di Brenta. Esercizi di respiro, camminata lenta, sensi in movimento, ascolto degli elementi naturali, conoscenza di alberi, erbe e fiori con le loro proprietà benefiche per l'organismo. Degustazione di una fresca tisana wild.

Prenotazione T. **347 1134659**

€ 15 | € 13 con card

VENERDÌ

Ore 9.00 - 10.00

SPIRALSTABILIZATION

Centro Sportivo Promeghin

Con Maira Forti

Esercizi per alleggerire la colonna vertebrale e le articolazioni.

Prenotazione T. **347 1228472**

Possibilità di concordare altri giorni e orari

€ 15 | € 13 con card



NEI DINTORNI DI SAN LORENZO DORSINO

MARTEDÌ

Ore 16.00 - 17.00

YOGA NELLA NATURA

Molveno | Rifugio La Montanara

(si raggiunge con impianti di risalita)

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Esercizi di yoga consapevole in quota, ricercando la connessione con gli elementi della Natura nel cuore delle Dolomiti di Brenta, per rigenerare l'energia.

Prenotazione www.funiviemolveno.it

Gratuita

Ore 18.30 - 19.45

IYENGAR YOGA-CONSAPEVOLE

Stenico-Terme di Comano | Maso al Pont

Con MattariVita | Alissa Shiraishi

Pratica per sviluppare la consapevolezza del corpo attraverso le Āsana (posizioni), per incrementare la forza, la resistenza e la salute di corpo, mente e spirito.

Prenotazione T. **347 6000592 | 349 5118045**

€ 17 | € 15 con card

MERCOLEDÌ

Ore 15.00 - 16.30

NATURAL IMMERSION DENTRO IL BOSCO CON TUTTI I SENSI

Molveno | Centro

Con Debora Caset e Maria Spagnoli

Passeggiata consapevole e sensoriale nella natura per entrare in connessione profonda, per respirare l'essenza e scoprirne i segreti più intimi. Un'immersione completa nel bosco, nella sua energia e fonte di benessere.

Prenotazione T. **0461 586924**

€ 5 | Gratuita per gli ospiti Molveno Holiday



GIOVEDÌ

Ore 9.30 - 11.00

RISVEGLIO A PIEDI NUDI E RIALLINEAMENTO A SPIRALE

Lago di Nembia

Con Debora Caset e Maira Forti

Esercizi di radicamento, respiro, attivazione e allungamento per un benessere fisico, emotivo e posturale.

Prenotazione T. **347 1134659**

€ 15 | € 13 con card

Ore 16.00 - 17.00

STRETCHING DEI MERIDIANI

Molveno | Località Pradel

(si raggiunge con impianti di risalita)

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Pratica rigenerativa ed energetica per ascoltare il proprio corpo in profondità, per stimolare l'Energia Vitale attraverso i meridiani e ritrovare l'equilibrio degli organi interni.

Prenotazione www.funiviemolveno.it

Gratuita

VENERDÌ

Ore 10.00 - 11.30

MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

Fai della Paganella | Parco del Respiro

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

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

Prenotazione T. **331 4173245**

€ 15 | € 12 con card





SPA NELLA NATURA CON VISTA SULLE DOLOMITI DI BRENTA

MASSAGGI E TRATTAMENTI CORPO SPECIALI

WAKI SHIATSU

Il tocco profondo dell'energia vitale

Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

L'equilibrata combinazione di pressioni e stiramenti lungo i percorsi energetici del corpo (meridiani) consente di liberare, stimolare e armonizzare il flusso del Ki (Energia Vitale) secondo i principi della medicina Orientale. Si ottiene un rilassamento profondo, che armonizza corpo e psiche.

Si riceve Shiatsu sdraiati su di un futon vestiti comodamente.

Prenotazione T. **347 6000592** | **349 5118045**

€ 60 | € 55 con card - Durata 60 minuti

MASSAGGI SECONDO NATURA

**LA NATUROPATIA PER IL BENESSERE
DELLA PERSONA E LA SUA FELICITÀ**

San Lorenzo Dorsino | Azienda Agricola Il Ritorno

Con Debora Caset

TRATTAMENTO BREUSS

Riallineamento indolore della colonna vertebrale. Scioglie tensioni, allevia cervicalgia, lombalgia e sciatica e dona un nuovo respiro alla schiena. Viene usato l'oleolito di iperico che ha proprietà reidratanti, rigeneranti e di alleggerimento delle memorie emozionali.

Da € 60 | € 55 con card - Durata 60 minuti

TRATTAMENTO METAMORFICO

Massaggio che sorprende e trasforma. Un tocco delicato, come un lieve battito d'ali di farfalla, che dona benefici intensi e profondi. Stimola le aree riflesse della colonna vertebrale su piedi, mani e testa, per liberare la nostra forza vitale verso nuovi movimenti, azioni e pensieri.

Da € 55 | € 50 con card - Durata 60 minuti

TRATTAMENTO REIKI

Dolce riequilibrio energetico con il sostegno della natura e degli elementi naturali, per armonizzare i chakra principali e donare nuova energia vitale. Dona vigore, equilibrio e benessere generale.

Da € 55 | € 50 con card - Durata 60 minuti

TRATTAMENTO DETOX PROFONDO SCHIENA

Uno scrub delicato con miele di castagno, succo di limone e zucchero di canna per detergere, purificare e aprire i pori; una spugnatura con tisana "Leggerezza" dell'Azienda agricola Il Ritorno; un massaggio di 40 minuti (metodo Breuss); una pioggia profumata con acqua aromatica alla melissa.

Da € 77 | € 75 con card - Durata 70 minuti

NUOVA LUCE AL TUO VISO

Detersione, scrub con ingredienti naturali, spugnatura con infuso biologico, tonico all'acqua aromatica di lavanda, melissa e menta, e massaggio tonificante anti-aging con olio di rosa mosqueta e olio essenziale di rosa damascena e verbena officinalis.

Da € 55 | € 50 con card - Durata 50 minuti

Prenotazione T. **347 1134659**

ATTIVITÀ AYURVEDA

RITUALI E MASSAGGI PER RILASSAMENTO E NUTRIMENTO DI CORPO E MENTE

**San Lorenzo Dorsino | Azienda Agricola Il Ritorno
Cares di Comano Terme**

Con Giordano Preda

ABHYANGAM

Massaggio rilassante e nutriente per i tessuti del corpo. Scioglie le contratture, allevia tensioni e dolori muscolari. Favorisce l'eliminazione delle tossine. L'utilizzo di olio caldo e medicato riequilibra le energie dei Dosha. Ringiovanente e defaticante.

€ 55 | 70 - Durata 50 | 70 minuti

SHIRO ABHYANGAM

Massaggio della testa con utilizzo di olio specifico per idratare la cute e i capelli. Questo trattamento viene eseguito con il massaggio del collo e delle spalle per un profondo rilassamento e come potente antistress.

€ 50 | Durata 45 minuti

MUKHABHYANGAM

Trattamento di bellezza del viso con utilizzo di olio allo zafferano. Distende e tonifica il volto, dona luminosità ed elasticità alla pelle. Molto adatto per problematiche relative allo stress, ansia e insonnia.

€ 35 | Durata 30 minuti

PINDA SWEDA

Massaggio con sacchetti di tela ripieni di erbe mediche e spezie. Adatto per rilassare e decontrattare ma anche in presenza di rigidità articolare e dolori muscolari.

€ 70 | Durata 60 minuti

BASTI ESTERNO

Trattamento con olio caldo medicato di nutrimento dei tessuti. Massaggio localizzato in aree specifiche come cervicale, lombo-sacrale e articolazioni. Adatto per situazioni croniche e in presenza di dolore.

€ 60 | Durata 50 minuti

Prenotazione T. **351 9335703**



A TUTTA SCHIENA

FLESSIBILITÀ E STABILITÀ COME STILE DI VITA

San Lorenzo Dorsino

Con Maira Forti

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Trattamento riflessologico drenante e rinvigorente ai piedi con oleolito di timo e edera, olio essenziale biologico. Per rigenerarsi e ritrovare energia e leggerezza.

Da € 55 | € 50 con card | Durata 60 minuti

TOCCO METAMORFICO

Un tocco delicato, come un battito d'ali di farfalla, che dona benefici intensi. Stimola le aree riflesse della colonna vertebrale su piedi, mani e testa. Libera la nostra forza vitale verso nuovi movimenti, azioni e pensieri.

Da € 55 | € 50 con card - Durata 45/60 minuti

TRATTAMENTO BREUSS

Riallineamento indolore della colonna vertebrale. Scioglie tensioni, allevia cervicalgia, lombalgia e sciatica e dona un nuovo respiro alla schiena. Viene usato l'oleolito di iperico che ha proprietà reidratanti, rigeneranti e di alleggerimento delle memorie emozionali.

Da € 60 | € 55 con card | Durata 60 minuti

Prenotazione T. **347 1228472**

NATURAL SPA OUTDOOR

MASSAGGI E TRATTAMENTI SPECIALI PER CORPO

San Lorenzo Dorsino | Lago di Nembia

Con Debora Caset e Maira Forti

MASSAGGIO A 4 MANI

Sinergia di movimenti che si integrano fluendo armoniosamente tra piedi, mani e viso. Rafforza le radici, migliora la presenza e ravviva le intuizioni.

Da € 85 | € 80 con card - Durata 60 minuti

MASSAGGIO DI COPPIA ALLA SCHIENA

Un tocco sincronizzato che segue il ritmo della coppia per donare vitalità, leggerezza e armonia. Con oleolito di iperico e con due oli essenziali a scelta.

Da € 120 | € 110 con card | Durata 60 minuti

Prenotazione T. **347 1228472**



THERMAL SPA

Terme di Comano

Un'armonia di spazi per farti stare bene, dove l'acqua termale, pura e unica, è leggerezza per la mente ed energia per il corpo. Un viaggio sensoriale di benessere tra piscine termali interne ed esterne, area saune e bagni di vapore, doccia nebulizzata di acqua termale pura, zone relax, trattamenti rituali. Immersi in un parco termale di 14 ettari.

Prenotazione T. **0465 763400**

Per gli Ospiti di San Lorenzo Dorsino proposta di Day Spa di mezza giornata alla Thermal Spa a tariffa speciale

CENTRO ACQUAMBIEZ

San Lorenzo Dorsino

Piscina coperta da sei corsie, vasca ricreativa con scivoli. Corsi o lezioni private con personale qualificato. Palestra attrezzata e centro wellness con docce emozionali, sauna, bagno turco, percorso kneipp, zona relax, tisanderia e vasca idromassaggio esterna.

Prenotazione T. **0465 730082**

Ingressi scontati con card



EVENTI

6 e 27 luglio | Ore 14.00 – 19.00

L'ARTE DELL'ESSERE

San Lorenzo Dorsino | Azienda Agricola Il Ritorno

Con operatori del benessere e artisti

Esperienze olistiche nella natura: letture astrologiche e tarocchi, costellazioni familiari, cerchio di respiro, letture numerologiche, campane tibetane, terapie corpo energetiche, labirinto, trattamenti viso.

Prenotazione T. **348 2850241**

Entrata libera con contributo consapevole minimo di € 15

12 luglio | Ore 19.00

BAGNO SONORO

San Lorenzo Dorsino | Azienda Agricola Il Ritorno

Con GongWave

Per farsi avvolgere e cullare dalle vibrazioni armoniche dei Gong. Portarsi materassino, cuscino e coperta.

Prenotazione T. **347 2132110 | 340 3175054**

Dal 31 luglio al 3 agosto

YOGA ALLE DOLOMITI

Stenico-Terme di Comano | Maso al Pont

Con Vincenzo Oliva

Seminario residenziale di iyengar® yoga.
Attività previste: meditazione e studio dei testi, esperienze corporee, passeggiate, respirazione.

Prenotazione T. **320 8864028**

€ 320 compreso colazioni e pranzi in programma

Vincenzo Oliva è un insegnante con vent'anni di esperienza nello yoga e certificazione livello 2 di IYENGAR® Yoga. Dal 2012 conduce corsi e seminari presso Yoga Studio Aversa. Ha conseguito tre master: in Yoga per l'infanzia e adolescenza (Suor Orsola Benincasa), in Yoga Studies (Ca' Foscari) e in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche contemplative (Pisa). Approfondisce lo studio dei testi yoga con Edwin F. Bryant e Gianni Pellegrini. È iscritto all'Albo Nazionale della Federazione Italiana Mindfulness come Mindfulness Educator e MBSR Teacher Trainer.



SIAMO GLI OPERATORI DI BRENTANIMA

Alissa Shiraishi (MattariVita)

Arrivo dal Giappone. Sono ballerina di danza Buto, terapeuta lokai Meridian Shiatsu, insegnante Yoga Iyengar. Con Mattia abbiamo creato il progetto MattariVita, per vivere pienamente e condividere la cultura orientale che aiuta a vedere la vita nella sua interezza e a ritrovare il vero sé.

Debora Caset

Sono naturopata e operatrice olistica, con un Master Reiki e Beauty Skin Care Specialist. Sono esperta in tecniche di massaggio e benessere, in fiori di Bach (metodo MRO), in bagno di foresta CSEN Trentino-Alto Adige. Sono anche guida al benessere forestale, Barefoot Morning e Hot mind Master con Andrea Bianchi.

Giordano Preda

Dopo una formazione specialistica in India sono diventato operatore Ayurveda qualificato nella diagnosi e nel trattamento personalizzato secondo i principi della medicina indiana. Unisco a questa formazione l'attenzione alle esigenze della vita contemporanea. Mi distingue per il mio approccio olistico, la capacità di ascolto profondo e l'attenzione nel creare percorsi personalizzati.

Maira Forti

Sono naturopata, riflessologa e operatrice olistica, esperta in Spiralstabilization secondo il metodo del dottor Smisek. Ho una formazione in pedagogia Steineriana. Pratico riflessologia plantare, tecnica metamorfica, trattamento Breuss e mi occupo di mantenimento del benessere di colonna vertebrale e articolazioni.

Maria Spagnoli

Sono un'operatrice olistica in costellazioni familiari sistemiche. Sono istruttrice e facilitatrice di Forest Bathing, guida di benessere forestale, istruttrice di ginnastica dolce, istruttrice di Kungfu della scuola dei 5 elementi e custode del bosco. Collaboro con il Team Green Walk Experience.

Mattia Cornella (MattariVita)

Sono figlio della montagna trentina, allievo del maestro Sasaki, terapeuta e insegnante di shiatsu e yoga. Dinamico e spontaneo, insegno in maniera semplice. Dal 2015 organizzo in Trentino corsi di yoga, meditazione e Shiatsu. Con Alissa ho fondato MattariVita, un progetto per vivere pienamente.

INFORMAZIONI TECNICHE

Il programma non è esaustivo e potrebbe subire variazioni. Tutte le esperienze richiedono la prenotazione obbligatoria al numero indicato entro il giorno precedente. Le esperienze hanno un numero minimo e massimo di partecipanti. In caso di pioggia le attività potrebbero non essere realizzate. La card di riferimento è la Dolomiti Paganella Card. Il Consorzio Borgo Vivo declina ogni responsabilità per esperienze ed eventi non direttamente organizzati.

Ringraziamo





Info point

Consorzio Borgo Vivo
Via per Promeghin, 4
San Lorenzo Dorsino (TN)

T. +39 **0465 734040**
info@sanlorenzodorsino.it

Follow us

  [@visitsanlorenzodorsino](https://www.instagram.com/visitsanlorenzodorsino)

[#sanlorenzodorsino](https://www.instagram.com/sanlorenzodorsino)

www.sanlorenzodorsino.it