

**BRENT  
ANIMA**  
HOLISTIC EXPERIENCE



BRENTANIMA

Vivere bene nel cuore delle Dolomiti di Brenta

# UN NUOVO STILE DI VACANZA

**“Siamo 10 terapisti olistici.**

**Ogni giorno ci prendiamo cura del tuo benessere per stimolare l'energia vitale, l'equilibrio di corpo, mente e anima, rafforzare il sistema immunitario e far ritrovare l'armonia”.**

**BRENT  
ANIMA**

**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

# HOLISTIC EXPERIENCE

## SENTIRE IL CORPO

### Stretching dei meridiani e Yoga dell'allineamento

*Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella - MattariVita*

Pratica rigenerativa ed energetica per ascoltare il proprio corpo in profondità, per una nuova percezione di sé. Percepire il Ki (Energia Vitale), osservare dove passa e stimolarlo, distribuirlo, incrementarlo, per armonizzare corpo, mente e spirito.

€ 14,00 | € 12,00 con card

## MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

### Meditazione osservando il respiro, auto-massaggio e stiramenti

*Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella - MattariVita*

Zazen, seduti per meditare, con semplicità, respirando profondamente, per essere nel momento presente, per entrare in contatto con la dimensione del corpo. Una ricerca dentro noi stessi. Do-In, esercizi per ripristinare un'armoniosa circolazione del Ki (Energia Vitale) con movimenti del corpo, allungamenti, stiramenti e tecniche di automassaggio.

## PERCEPTION WALKING

### Passeggiata sensoriale

*Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella - MattariVita*

Passeggiata guidata a occhi chiusi nel borgo e nel bosco per sviluppare una relazione profonda con l'ambiente attraverso i semplici gesti del camminare, sentire e toccare. Un'esperienza sensoriale, capace di risvegliare e toccare in profondità l'anima. L'attività viene svolta in coppia.

€ 16,00 | € 14,00 con card

## BORGO DEI SENSI

### Scopriamo il borgo di San Lorenzo con i cinque sensi

*Con operatori BrentAnima*

I sensi sono i portali di accesso per farci sentire che esistiamo, per darci presenza e piacere. Osserviamo attraverso il pensiero cosciente, agiamo attraverso la volontà, entriamo con il sentire nella vita vissuta un tempo.

€ 10,00 | € 7,00 con card

## YOGA & CLIMBING

### Il binomio vincente dei climber

*Con Activity Trentino e Anne-Michèle Hambye*

Alla Falesia Dimenticata, una delle pareti di arrampicata tra le più belle d'Italia, per una vera prova di scalata su roccia assistiti da Guide Alpine. Le tecniche di arrampicata si alterneranno alle pratiche di Yoga.

€ 40,00 | € 10,00 Activity

## L'ARTE DELLO YOGA

### Mettere in forma corpo e mente

*Con Anne-Michèle Hambye*

Esercizi di yoga all'aperto con movimenti differenziati, dinamici e leggeri negli elementi della natura: luce, aria e spazio.

€ 14,00 | € 12,00 con card

## ESERCIZI PER L'ANIMA E MEDITAZIONE

### Collegare spirito e terra in modo pratico

*Con Sigrid Königseder*

Esercizi mentali di consapevolezza per attivare e armonizzare le forze animiche del pensare, sentire e volere. Nuovi sentimenti profondi arricchiscono l'anima e accresce la propria volontà personale.

€ 14,00 | € 12,00 con card

## NATURA E STORIA DEL BORGO

### A passo lento tra le meraviglie di San Lorenzo

*Con Activity Trentino e Anita Ciccolini*

Passeggiata guidata tra le vie e le architetture rurali del borgo, tra i più belli d'Italia. Immersione nelle coltivazioni di piante officinali per osservarne i colori, respirarne i profumi e assaggiarne i sapori.

€ 7,00 | € 5,00 con card

## DANZA NATURALMENTE

### Danzacreativa Fux in natura

*Con Maria Donegani*

Esperienza artistica che trasforma la danza in mezzo per esprimersi e raccontarsi agli altri, per ascoltare e prendere contatto con il proprio corpo, per riconoscere e valorizzare i propri limiti e trasformati in crescita, cambiamento, benessere.

€ 17,00 | € 15,00 con card

## NATURAL IMMERSION

### Dentro il bosco con tutti i sensi

*Con Debora Caset e Francesca Piffer – Libellule Blu*

Passeggiata consapevole e sensoriale nel bosco per entrare in contatto diretto con la natura, respirarne l'essenza e scoprirne i segreti più intimi. Un'immersione completa nel bosco e nella sua energia. Condivisione e scambio di sensazioni ed esperienze.

## MEDITAZIONE VEGETALE

### Incontriamo la nostra pianta guida

*Con Anita Ciccolini*

Passeggiata meditativa tra le piante officinali, per riscoprire l'anima della natura, affidarsi allo spirito delle piante, mettersi in dialogo profondo con esse per ritrovare la loro essenza, che sarà al termine gustata negli infusi dedicati.

€ 14,00 | € 12,00 con card

## IL RESPIRO LIBERO

### Una dimensione cosmica e di fiducia in sé

*Con Sigrid Königseder*

Esercizi mentali e fisici per migliorare il respiro. La respirazione è il segreto per ritrovare connessione con sé stessi e l'equilibrio dei sensi. Più il respiro è libero, migliori sono le forze rigenerative per il sistema nervoso centrale e vegetativo.

€ 14,00 | € 12,00 con card

# NATURAL SPA

## MASSAGGI E TRATTAMENTI CORPO

### **IOKAI MERIDIAN SHIATSU** **Il tocco profondo dell'energia vitale**

*Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella - MattariVita*

Prenotazioni: T. +39 347 6000592 | T. +39 349 5118045

Un'arte che si distingue da una semplice tecnica di manipolazione manuale in quanto coinvolge la totalità della persona. Usando i pollici, e le mani, il terapeuta esercita una pressione sui meridiani per liberare, stimolare, armonizzare il flusso del Ki (energia vitale). In questo modo si rafforza la capacità di autoguarigione del corpo.

Si riceve Shiatsu sdraiati su di un futon vestiti comodamente.

€ 52,00 | € 50,00 con card



## RITUALI AYURVEDA

### Dall'India l'arte della guarigione, con oli caldi e medicati

*Con Giordano Preda*

Prenotazioni: T. +39 351 9335703

L'Ayurveda è un sistema olistico di medicina originario dell'India e può aiutarci nel delicato processo di riequilibrare la nostra salute, provvedendo con adeguati trattamenti ad espellere le tossine, purificare l'organismo e rafforzare il sistema immunitario.

### ESAME DEL POLSO RADIALE E TEST PSICO-ATTITUDINALE

Per il riconoscimento della costituzione individuale e determinare il Dosha dominante, l'energia biologica presente in ogni individuo. Questo esame è fondamentale per chi desidera intraprendere un percorso strutturato.

€ 62,00 | € 60,00 con card

### ABHYANGAM

Massaggio corpo rilassante e nutriente. Scioglie le contratture, allevia le tensioni e i dolori muscolari, favorisce l'eliminazione delle tossine. Trattamento ringiovanente e defaticante.

Da € 52,00 | € 50,00 con card

### SHIRO ABHYANGAM

Massaggio della testa, del collo e delle spalle per un profondo rilassamento e come potente anti-stress.

€ 52,00 | € 50,00 con card

### MUKHABHYANGAM

Trattamento di bellezza del viso che distende e tonifica il volto, dona luminosità ed elasticità alla pelle.

€ 32,00 | € 30,00 con card

### UDWARTANAM

Massaggio a secco ad azione drenante in presenza di cellulite, ritenzione idrica e obesità. Lascia la pelle liscia e levigata.

€ 62,00 | € 60,00 con card

### VASTI ESTERNO

Trattamento di nutrimento profondo dei tessuti. Massaggio localizzato in aree specifiche come cervicale, lombo-sacrale e articolazioni. Adatto per tutte le situazioni croniche e in presenza di dolore.

€ 62,00 | € 60,00 con card

## MASSAGGI SECONDO NATURA

### La naturopatia per il benessere della persona e la sua felicità

*Con Debora Caset*

Prenotazioni: T. +39 347 113 4659

#### TRATTAMENTO BREUSS

Trattamento alla schiena per il riallineamento indolore della colonna vertebrale. Scioglie tensioni, allevia cervicaglia, lombalgia e sciatica. Viene usato l'oleolito di iperico con proprietà reidratanti, rigeneranti e di alleggerimento delle memorie emozionali. Possibilità di personalizzarlo con oli essenziali e/o fiori di Bach.

Da € 52,00 | € 50,00 con card

#### 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 € 52,00 | € 50,00 con card

#### 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 nuovo vigore, equilibrio e benessere generale.

Da € 52,00 | € 50,00 con card

#### TRATTAMENTO DETOX PROFONDO SCHIENA

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

Da € 77,00 | € 75,00 con card



**NATURAL  
SPA**

# FOR KIDS & FAMILY

FOR KIDS  
& FAMILY

## YOGA IN FAMIGLIA

### Per crescere in armonia

*Con Maria Donegani*

Attività di gioco, movimento, respiro e rilassamento, per trascorre un tempo insieme nella lentezza e nel divertimento. Per far crescere bambini più sereni ed offrire all'adulto la possibilità di sperimentare nuovi stimoli per accompagnare la crescita dei loro figli.

Da € 17,00 | € 15,00 con card per 1 adulto + 1 bambino

## GIOCCORPO

### Giocare con il corpo

*Con Alissa Shiraishi*

Si porta l'attenzione verso la consapevolezza del corpo: ascoltarlo, svilupparne la percezione, coordinare la respirazione e i movimenti usando tutte le parti del corpo. Creiamo tanta immaginazione che stimola la creatività dei bambini.

## LAND ART

### Sentire, amare, creare

*Con Claudia Manzoni*

Nel bosco i bambini incontrano e conoscono la Natura con tutti i sensi, per entrare in profonda connessione con la Madre Terra. A seguire laboratorio per la creazione di un mandala collettivo con gli elementi del sottobosco, nel rispetto ambientale. Attività di due ore.

Da € 25,00 | € 20,00 con card per adulti + 2 bambini

## IMPARARE CON LA NATURA

### Laboratori per bambini e adulti creativi

*Con Debora Caset e Francesca Piffer – Libellule Blu*

Esperienze con elementi naturali, rispettando, conoscendo e amando la natura attorno a noi. La natura è fonte inesauribile di idee e offre materiali, spunti e ispirazioni da trasformare con la fantasia. Momenti speciali per divertirsi e mettere in moto tutti i sensi.

**Laboratori proposti:** Mandala arcobaleno | Casetta degli insetti | L'acchiappasogni | Bosco giardino Zen | Barattolo della calma | La giostra del vento | Sonaglio dell'allegria | La bacchetta magica | Feltromagie | Sale aromatico personale | Mandala della natura | Art flower-attack

Da € 10,00 | € 8,00 con card

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## L'ACCHIAPPASOGNI

**Il talismano che avvera i desideri**

**19 AGOSTO**, dalle ore 10.00 alle 17.00

*Con Debora Caset e Francesca Piffer – Libellule Blu*

Prenotazioni: T. +39 347 1134659 - T. +39 339 2499078

L'acchiappasogni ha poteri magici! Speciale laboratorio per creare la tua rete, impregnata da elementi naturali, perline, piume. Nella tradizione dei nativi americani, l'acchiappasogni trattiene nella sua rete i sogni belli e fa scivolare via dalle piume quelli brutti. L'acchiappasogni creato diventerà il talismano che porterà sonni tranquilli e sostegno alla realizzazione dei tuoi sogni e desideri.

€ 17,00 | € 15,00 con card per bambini, € 27,00 | € 25,00 con card per adulti

# SPECIAL EVENTS

SPECIAL  
EVENT

*San Lorenzo Dorsino*

## BRENTANIMA

**Festival olistico ai piedi delle Dolomiti di Brenta**

**3 - 5 SETTEMBRE**

Fine settimana per nutrire tutti i sensi, regalarsi una rigenerazione intensa e ridare senso al nostro esserci. Tre giorni ricchi di esperienze olistiche e di benessere nella natura.

*Vedasi programma specifico.*

*Dolomiti di Brenta*

## YOGA IN MONTAGNA

**20 GIUGNO**, Prati di Prada, ritrovo ore 9.30

**18 LUGLIO**, Rifugio Cacciatore, ritrovo ore 10.30

**28 AGOSTO**, Malga Spora, ritrovo ore 10.30

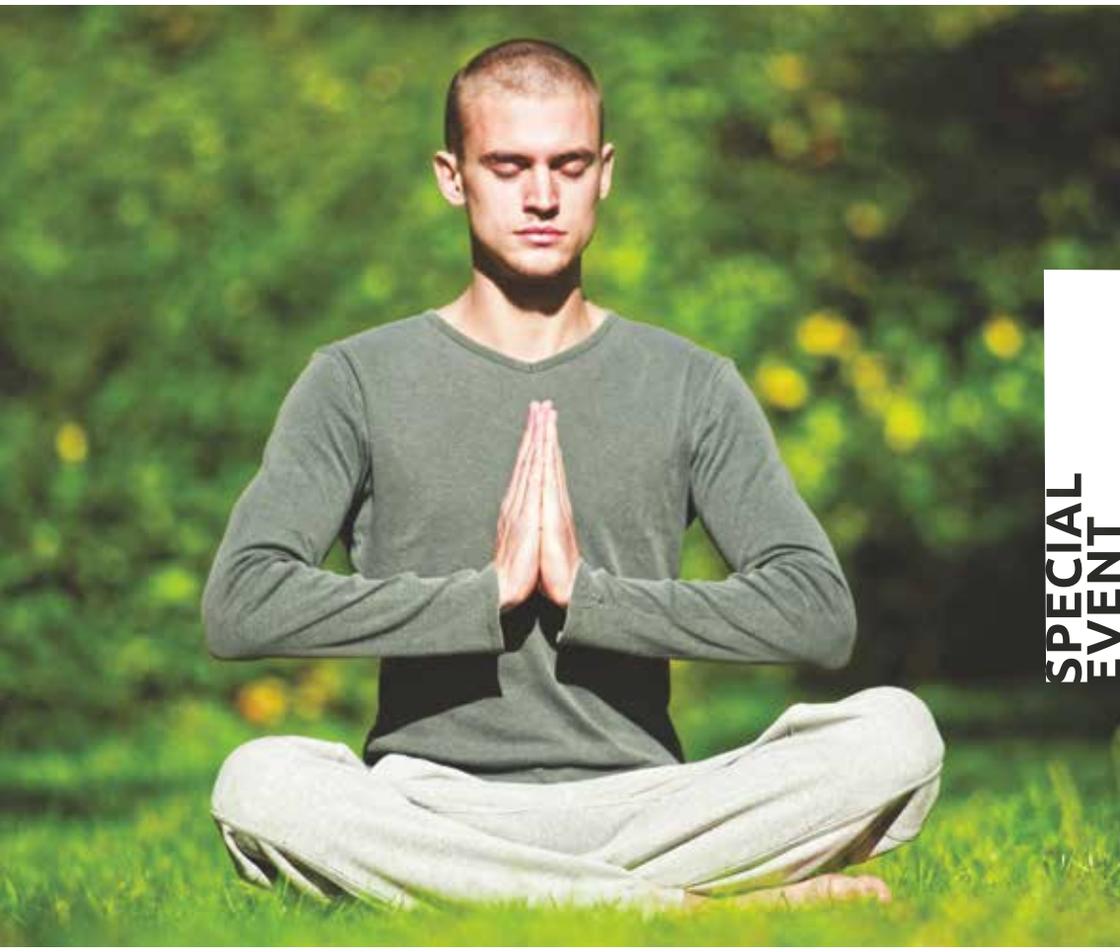
*Con Anne-Michèle Hambye*

Prenotazioni: T. +39 371 1596515

La montagna è sorgente di ispirazione e set perfetto per le sessioni di yoga e di respiro libero. È da sempre luogo misterioso e filosofico dove respirare aria pulita, osservare le bellezze della natura e fare attività in compagnia. Attraverso la montagna e la natura si riscopre la relazione con gli altri e con sé stessi. L'attività dura due ore e mezzo.

€ 32,00 | € 30,00 con card

\* Ogni persona raggiunge con propri mezzi il luogo di ritrovo. Si può andare a piedi oppure con taxi jeep da prenotare.



**SPECIAL  
EVENT**

LUNEDÌ	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>SENTIRE IL CORPO</b></p> <p>9.00 - 10.15</p> <p>MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592</p>	<p>Colle Beo <b>LAND-ART</b></p> <p>14.30 - 16.30</p> <p>Claudia Manzoni <i>Prenotazione</i> +39 347 0337200</p>	<p>Molveno centro <b>NATURAL IMMERSION</b></p> <p>15.00 - 16.30</p> <p>Libellule Blu <i>Prenotazione</i> +39 0461 586924</p>	<p>Villa Berghi <b>BORG DEI SENSI</b></p> <p>16.30 - 17.30</p> <p>Operatori BrentAnima <i>Prenotazione</i> +39 0465 734040</p>
MARTEDÌ	<p>Spiazzola di Molveno <b>SENTIRE IL CORPO</b></p> <p>9.00 - 10.15</p> <p>MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592</p>	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>IMPARARE CON LA NATURA</b></p> <p>10.00 - 17.30</p> <p>Libellule Blu <i>Prenotazione</i> +39 347 1134659 +39 339 2499078</p>	<p>Villa Senaso <b>PERCEPTION WALKING</b></p> <p>10.45 - 12.15</p> <p>MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592</p>	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>NATURA E STORIA DEL BORGO</b></p> <p>14.30 - 16.00</p> <p>Activity Trentino &amp; Anita C. <i>Prenotazione</i> +39 0461 585353 +39 0465 734040</p>
MERCOLEDÌ	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>ESERCIZI PER L'ANIMA E MEDITAZIONE</b></p> <p>9.00 - 10.45</p> <p>Sigrid Königseder <i>Prenotazione</i> +39 348 4098803</p>	<p>Spiazzola di Molveno <b>YOGA IN FAMIGLIA</b></p> <p>11.00 - 12.00</p> <p>Maria Donegani <i>Prenotazione</i> +39 389 5010276</p>	<p>Lago di Nembia <b>IL RESPIRO LIBERO</b></p> <p>14.00 - 15.00</p> <p>Sigrid Königseder <i>Prenotazione</i> +39 348 4098803</p>	<p>Molveno <b>LAND-ART</b></p> <p>14.30 - 16.30</p> <p>Claudia Manzoni <i>Prenotazione</i> +39 347 0337200</p>
GIOVEDÌ	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>RITUALI DI AYURVEDA</b></p> <p>tutto il giorno</p> <p>Giordano Preda <i>Prenotazione</i> +39 351 9335703</p>	<p>Pradel <b>MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN</b></p> <p>8.30 - 9.30</p> <p>MattariVita <i>Prenotazione</i> <a href="http://www.funiviemolveno.it">www.funiviemolveno.it</a></p>	<p>Falesia Dimenticata <b>YOGA &amp; CLIMBING</b></p> <p>10.00 - 11.15</p> <p>Anne-Michèle H. &amp; Activity Trentino <i>Prenotazione</i> +39 0461 585353 +39 371 1596515</p>	<p>Parco del Respiro Fai della Paganella <b>LAND-ART</b></p> <p>15.30 - 18.00</p> <p>Claudia Manzoni <i>Prenotazione</i> +39 331 4173245</p>
VENERDÌ	<p>Az. Agr. Il Ritorno <b>MEDITAZIONE VEGETALE</b></p> <p>9.00 - 10.30</p> <p>Anita Ciccolini <i>Prenotazione</i> +39 340 3175054</p>	<p>Molveno centro <b>IL RESPIRO LIBERO</b></p> <p>9.00 - 10.30</p> <p>Sigrid Königseder <i>Prenotazione</i> +39 0461 586924</p>	<p>Parco del Respiro Fai della Paganella <b>MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN</b></p> <p>10.00 - 11.15</p> <p>MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 331 4173245</p>	<p>Andalo <b>LAND-ART</b></p> <p>10.00 - 12.00</p> <p>Claudia Manzoni <i>Prenotazione</i> +39 0461 585370</p>

# ESPERIENZE OLISTICHE

dal 20 giugno  
al 12 settembre

## 2021

Rifugio La Montanara <b>L'ARTE DELLO YOGA</b> 17.00 - 18.00 Anne-Michèle H. <i>Prenotazione</i> <a href="http://www.funiviemolveno.it">www.funiviemolveno.it</a>	all'aria aperta <b>IOKAI MERIDIAN SHIATSU</b> MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592	
Andalo <b>PERCEPTION WALKING</b> 16.00 - 17.30 MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 0461 585370	Andalo <b>GIOCCORPO</b> 18.00 - 18.30 Alissa Shiraishi <i>Prenotazione</i> +39 0461 585370	all'aria aperta <b>IOKAI MERIDIAN SHIATSU</b> MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592
Az. Agr. Il Ritorno <b>YOGA IN FAMIGLIA</b> 15.00 - 16.00 Maria Donegani <i>Prenotazione</i> +39 389 5010276	Az. Agr. Il Ritorno <b>DANZA NATURALMENTE</b> 16.30 - 17.30 Maria Donegani <i>Prenotazione</i> +39 389 5010276	
Spiaggia di Molveno <b>SENTIRE IL CORPO</b> 17.00 - 18.15 MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592	all'aria aperta <b>IOKAI MERIDIAN SHIATSU</b> MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592	
Az. Agr. Il Ritorno <b>L'ARTE DELLO YOGA</b> 17.00 - 18.15 Anne-Michèle H. <i>Prenotazione</i> +39 371 1596515	all'aria aperta <b>IOKAI MERIDIAN SHIATSU</b> MattariVita <i>Prenotazione</i> +39 347 6000592	

legenda:

-  Altopiano Paganella
-  S.Lorenzo Dorsino

### SABATO

Az. Agr. Il Ritorno  
**MASSAGGI SECONDO  
NATURA**

tutto il giorno

Debora Caset

*Prenotazione +39 347 1134659*

all'aria aperta

**IOKAI  
MERIDIAN SHIATSU**

MattariVita

*Prenotazione +39 347 6000592*

### DOMENICA

Az. Agr. Il Ritorno  
**RITUALI DI AYURVEDA**

tutto il giorno

Giordano Preda

*Prenotazione +39 351 9335703*

all'aria aperta

**IOKAI  
MERIDIAN SHIATSU**

MattariVita

*Prenotazione +39 347 6000592*

**SPECIAL  
EVENT**



Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino

## PROFUMO DI LUNA

L'inCanto del Solstizio, immersi nel Sentire

25 | 26 GIUGNO

Prenotazioni: T. +39 340 3175054

Nel solstizio d'estate, il giorno più lungo dell'anno, il sole è al suo massimo splendore e la luce è al suo culmine. Nella notte magica, in cui il solstizio incontra la luna piena, nel mondo antico si celebravano i matrimoni e si raccoglievano le erbe, cariche di potere. Durante questa celebrazione attingeremo alla ricchezza universale che ci circonda per portarla nella nostra vita con danze, canti, esercizi del corpo e coscienza sensoriale. Un'esperienza per aprire pienamente i nostri sensi e sviluppare un grande ascolto di sé stessi.

**VENERDÌ** dalle 20.00 alle 22.00

Rito dei fiori *con Anita Ciccolini*

Canto e danza di luna piena *con Cristina Pietrantonio*, diplomata in canto artistico al Conservatorio di Verona e presso l'Accademia Internazionale di psicofonia

€ 25,00

**SABATO** dalle 9.30 alle 16.00

Immersione nel sentire *con Alissa Shiraishi*

€ 20,00

Pranzo con i prodotti bio all'Azienda Agricola Il Ritorno

€ 15,00

Danza naturalmente *con Maria Donegani*

€ 20,00

\* Pacchetto completo con tutte le esperienze € 72,00

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## DANZARARTE IN NATURA

**10 LUGLIO**, ore 9.30

*Con Maria Donegani e Claudia Manzoni*

Prenotazioni: T. +39 340 3175054

Workshop di Danza Creativa Fux e Arte Espressiva con stimolazioni sonore, tattili e immaginative attraverso la sinergia delle due pratiche. Un'esperienza di benessere e consapevolezza corporea che valorizza il proprio sentire creativo in una dimensione di accoglienza, crea un momento di ascolto di se stessi e di incontro con l'altro. Con l'arteterapia si entra in uno stato di flow creativo che porta a sperimentare benessere di corpo, mente e spirito. Con la danza si libera la propria creatività per vivere in armonia del proprio ritmo interiore e di quello della natura.

€ 37,00 | € 35,00 con card

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## CENA AYURVEDA

**I sapori dell'India incontrano l'orto delle Dolomiti**

**16 LUGLIO**, ore 20.00

**20 AGOSTO**, ore 20.00

*Con Azienda Agricola Il Ritorno e Giordano Preda*

Prenotazioni: T. +39 340 3175054

Piatti rivisitati della tradizione Ayurveda, per dare forza e vitalità dall'organismo, nutrire e purificare i tessuti del corpo.

*L'Ayurveda è un sistema olistico di medicina originario dell'India. Il suo intento è quello di aiutare e sostenere il corpo, la mente e lo spirito attraverso un consapevole approccio alla vita. Il suo concetto fondamentale è la capacità dell'individuo di auto-curarsi e l'alimentazione, in questo approccio, rappresenta un aspetto determinante. Dopo la cena chi desidera avrà la possibilità di intrattenersi con il terapeuta Giordano Preda per eventuali approfondimenti sull'Ayurveda.*

€ 22,00 | € 20,00 con card

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## **CAREZZE PER L'ANIMA** **Suoni energetici vibrazionali**

**30 LUGLIO**, ore 20.30

*Con Milena Ferrari e Stefano Grassini*

Prenotazioni: T. +39 0465 734040

L'incontro tra monocorda, campane in cristallo e tamburo sciamanico genera vibrazioni e contatto energetico, divenendo una Carezza per l'Anima che ravviva la nostra Luce e riconnette con Madre Terra. Le vibrazioni realizzano la realtà intorno a noi.

*in collaborazione con:*

Milena Ferrari, che da oltre 20 anni studia e opera nel settore del benessere, e Stefano Grassini, operatore olistico e allenatore del Potenziale Umano.

Partecipazione libera

*San Lorenzo Dorsino - Loc. La Rì*

## **SENTIRE IL CORPO**

**31 LUGLIO | 1 AGOSTO**  
**21 | 22 AGOSTO**

*Con Alissa Shiraishi e Mattia Cornella – MattariVita*

Prenotazioni: T. +39 347 6000592

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 cosciente nel bosco ed esercizi con la voce. Una serie di attività per risvegliare i sensi e scoprire il proprio corpo attraverso la connessione con la natura. Per una maggiore apertura del proprio Corpo e un nuovo punto di vista sulla Vita.

€ 90,00

**SPECIAL  
EVENT**

# NATURA CON GUSTO

NATURA  
CON GUSTO

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## **AGRISNACK E APERITIVI BIOLOGICI**

*Con Anita Ciccolini*

Prenotazioni: T. +39 340 3175054

Anita coltiva piante officinali, aromatiche, frutta e ortaggi con il metodo biodinamico. Coltiva i suoi prodotti nel rispetto della terra e dei suoi cicli vitali.

Puoi gustare: Insalate con verdure dell'orto arricchite dai profumi e dai colori dei fiori eduli e delle piante aromatiche | Taglieri di salumi e formaggi di produttori locali | Dolci fatti in casa e bruschette a Km0 | Aperitivi naturali, sciroppi, centrifughe fresche e infusi.



**NATURA  
CON GUSTO**

# LUOGHI DI RIGENERAZIONE

*Azienda Agricola Il Ritorno - San Lorenzo Dorsino*

## **PERCORSO SENSORIALE IL RITORNO**

**Cammina, respira, ascolta, rinasci nella natura**

Un percorso avvolto dai profumi delle piante officinali, con alle spalle le imponenti Dolomiti di Brenta. 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. La pianta del piede stimolata dagli elementi naturali fa sentire vicini alla terra. Un contatto che rilassa, rigenera. Passo dopo passo si ritrova una postura corretta e la circolazione sanguigna migliora. Accesso libero.

*Fai della Paganella*

## **PARCO DEL RESPIRO**

**Spegni la mente, accendi i sensi. È il bosco che ti cura**

Si trova nella splendida faggeta di Fai della Paganella ed è il luogo ideale per entrare in connessione con la natura. Al suo interno, si possono incontrare due alberi speciali: il "faggio magico" e il "grande abete rosso". Immergersi in quest'oasi di benessere, dona numerosi benefici al corpo e alla mente, soprattutto grazie alle sostanze volatili emesse da alcuni alberi: i monoterpeni ovvero i "principi attivi" degli oli essenziali.

L'ingresso si trova in loc. Bus dele Anguan, seguendo le indicazioni dal centro del paese.



**LUOGHI DI  
RIGENERAZIONE**

# CHI SIAMO

## **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 con metodo biologico biodinamico.

## **Alissa Shiraishi** - *MattariVita*

Giapponese, ballerina di Danza Buto e Contemporanea, terapeuta Iokai Meridian Shiatsu. Appassionata di Yoga Iyengar, Kinomichi e della danza folkloristica Bon Odori. Dal 2015 vive a San Lorenzo Dorsino per condividere la cultura orientale che aiuta a vedere la totalità della vita per liberarsi e ritrovare il vero sé.

## **Mattia Cornella** - *MattariVita*

Figlio della montagna trentina, allievo del maestro Kazunori Sasaki Sensei, è terapeuta e insegnante Iokai Shiatsu. Appassionato di arti marziali (Kinomichi) e Iyengar Yoga. Dinamico, divertente e spontaneo, insegna in maniera semplice. Con Alissa 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 da più di 15 anni. Vede lo yoga come un'arte in cui la persona al suo livello individuale, con tutte le sue capacità mentali, sensibili e fisiche, impara ad esprimere un'idea universale.

## **Claudia Manzoni**

Arteterapista, diplomata al Centro di Arteterapie di Lecco. Socia A.p.i.a.r.t.. Vive in un cammino di ricerca artistica ponendo la sua attenzione sul processo creativo e sull'individuazione che l'arte permette di sperimentare per un benessere psico-fisico ed emozionale.

## **Debora Caset - *Libellule Blu***

Naturopata ed operatrice olistica. Esperta in tecniche di massaggio e benessere. Master Reiki. Appassionata di erbe, rimedi naturali, Fiori di Bach. Attualmente segue il percorso formativo in Esperto bagno di foresta del CSEN alla My Life Design Accademy con Daniel Lumera.

## **Francesca Piffer - *Libellule Blu***

Operatrice olistica. Percorso di formazione dell'Accademia Genitore/Albero con Michele Giognoli. Attualmente in formazione in Biocostellazioni con Gabriele Policardo e alla scuola di Artigiana Floreale di Annette Gottman.

## **Giordano Preda**

Terapista Ayurveda, diplomato presso la clinica Ayuskama Ayurveda Institute, Bhagsunag (H.P), India. Durante i cinque anni di permanenza a Dharamsala ha avuto l'opportunità di studiare, praticare e approfondire l'Ayurveda sotto la guida del dott. Arun Sharma (B.A.M.S.).

## **Maria Donegani**

Educatrice professionale, operatrice di Danzaterapia|Danza Creativa Metodo Fux e istruttrice di Yoga Educativo. Ha intrecciato gli studi di pedagogia con l'educazione corporale incontrando nel 2005 la Danzaterapia Fux presso "Chorea" – Bologna ed approfondendola poi presso il "Centro Creativo de la Danzaterapia" con Maria Fux e Maria José Vexenat a Buenos Aires.

## **Sigrid Königseder**

Formata in pedagogia sociale, è nata in Germania ma vive in Trentino. Da oltre 25 anni insegna yoga, meditazione e respirazione libera. Esperta in alimentazione vegetariana e integrale, offre corsi anche in questo ambito.

### **Si ringraziano:**

Consorzio Borgo Vivo | Comune di San Lorenzo Dorsino | Pro Loco San Lorenzo in Banale | Pro Loco Dorsino | Activity Trentino | Molveno Holiday | SITM Società Incremento Turistico Molveno Spa | Funivie Molveno Pradel S.P.A. | Andalo Vacanze | Parco del Respiro Fai della Paganella | Fai Vacanze |

### **INFORMAZIONI TECNICHE:**

Nello svolgimento di tutte le attività è garantito il rispetto delle normative sanitarie anti-Covid. Tutte le esperienze vanno prenotate al numero indicato entro il giorno precedente e si pagano in loco, dove previsto. 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. L'orario di fine attività è indicativo. Il programma potrebbe subire variazioni per esigenze organizzative.





**UFFICIO TURISTICO SAN LORENZO DORSINO**  
**T. +39 0465 734040**

[www.sanlorenzodorsino.it](http://www.sanlorenzodorsino.it)  
[info@sanlorenzodorsino.it](mailto:info@sanlorenzodorsino.it)