



# BRENTANIMA

Rigenerarsi nella natura



BrentAnima nasce nel 2020 a San Lorenzo Dorsino, dove un gruppo di operatori olistici ha unito le proprie competenze. Il nome unisce due realtà che si appartengono: le Dolomiti di Brenta, Patrimonio dell'Umanità per la loro straordinaria biodiversità, e l'Anima che in esse cerca sé stessa.



## **SIAMO FORTUNATI, VIVIAMO IN UNA TERRA FATTA PER RIGENERARSI E RITROVARSI.**

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

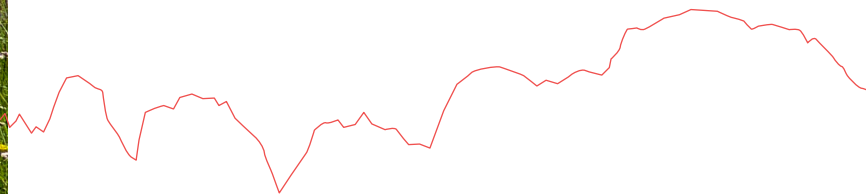
I boschi, i prati, gli alberi del Parco Naturale Adamello Brenta, l'area protetta più grande del Trentino, sono la nostra spa.

L'orizzonte è la nostra palestra sotto il cielo.

È qui che vivono e praticano gli operatori di BrentAnima, i nostri professionisti del benessere.

Insegnano a rallentare, a vivere il momento presente, a riscoprire il ritmo naturale, a risvegliare l'energia che c'è in noi.

**Vieni a ritrovarti.**



## SCEGLI LA TUA ESPERIENZA A SAN LORENZO DORSINO

### LUNEDÌ E VENERDÌ

10.30 - 11.30

#### SPIRALSTABILIZATION

Con Maira Forti

### MARTEDÌ

10.30 - 12.00

#### PERCEPTION WALKING

Con Alissa Shiraishi e  
Mattia Cornella



Esperienza pensata  
per chi viaggia in bus

### MERCOLEDÌ

10.15 - 11.45

#### BENESSERE IN CAMMINO TRA LE FONTANE

Con Maira Forti e  
Debora Caset

### GIOVEDÌ

9.30 - 11.00

#### RISVEGLIO A PIEDI NUDI

Con Maira Forti e  
Debora Caset

11.00 - 12.30

#### IL FOLLETO DEL BOSCO

Con Debora Caset

16.15 - 17.45

#### RESPIRA IL BOSCO: CAMMINATA AL DÒS BEO

Con Maira Forti e  
Debora Caset

### LUNEDÌ E VENERDÌ

Ore 10.30 - 11.30

## SPIRALSTABILIZATION

San Lorenzo in Banale | Centro Sportivo Promeghin

Con Maira Forti

Esercizi dolci per alleviare dolori acuti o cronici attraverso movimenti lenti che favoriscono allungamento, distensione e flessibilità. La colonna vertebrale viene alleggerita e le articolazioni riprendono a muoversi liberamente, restituendo al corpo equilibrio, forza e fluidità.

Prenotazione

€ 15 | € 13 con card

T. 347 1228472

Possibilità di concordare altri giorni e orari



**Maira Forti**

Sono naturopata e operatrice bionaturale. Sono esperta in Spiral Stabilization, il metodo del dottor Richard Smisek, che previene e tratta il mal di schiena e i disturbi posturali.



**MARTEDÌ**

Ore 10.30 - 12.00

## PERCEPTION WALKING

San Lorenzo in Banale | Senaso

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 osservare il mondo con gli occhi dell'anima.

Prenotazione

€ 17 | € 15 con card

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



**MERCOLEDÌ**

Ore 10.15 - 11.45

## BENESSERE IN CAMMINO FLUIRE DI SENSI TRA LE FONTANE

San Lorenzo in Banale | Ritrovo Ufficio Turistico

Con Debora Caset e Maira Forti

In cammino lento tra le fontane di pietra del borgo, dove l'acqua risveglia i sensi uno ad uno. Cinque soste, cinque inviti: ascoltare il gorgoglio, sentire il freddo sulle mani, perdersi nel riflesso, respirare l'aria umida e densa, assaporare la purezza. Un rituale antico che restituisce quiete, leggerezza e presenza. Fino all'ultima fonte, dove tutto si raccoglie in un unico momento di pienezza.

Prenotazione

€ 15 | € 10 con card

T. **0465 734040**

In omaggio la tazza del borgo



### Alissa Shiraishi

Arrivo dal Giappone. Sono terapeuta Iyengar Meridian Shiatsu e insegnante di yoga. Con Mattia abbiamo creato MattariVita, un progetto per vivere pienamente e trasmettere energia positiva.



### Debora Caset e Maira Forti

Siamo naturopate e operatrici olistiche. Insieme ti guidiamo in un percorso di benessere per ritrovare l'equilibrio naturale di corpo, mente e spirito. Portiamo con noi la saggezza delle erbe, il contatto con la foresta, il lavoro sul corpo e sull'anima.

**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 11.00 - 12.30



## **IL FOLLETO DEL BOSCO**

**San Lorenzo in Banale | Azienda Agricola Il Ritorno**

Con Debora Caset

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

Prenotazione  
T. **347 1134659**

€ 15 | € 13 con card

Novità



Ore 16.15 - 17.45

## **RESPIRA IL BOSCO: CAMMINATA AL DÒS BEO**

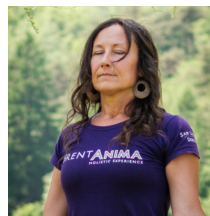
**San Lorenzo in Banale | Ritrovo fontana di Berghi**

Con Debora Caset e Maira Forti

Lasciati avvolgere dal bosco del Dòs Beo. Un'immersione lenta nella natura che calma la mente e risveglia i sensi. Le molecole volatili degli alberi agiscono in silenzio: rinforzano il sistema immunitario, abbassano il cortisolo, rallentano il respiro. Al termine, una meditazione tra le piante e una tisana wild.

Prenotazione  
T. **347 1134659**

€ 15 | € 13 con card



### **Debora Caset**

Sono naturopata e operatrice olistica. Affascinata dalla forza vitale della natura, mi sono specializzata in erbe, rimedi naturali e Fiori di Bach, strumenti preziosi per ritrovare armonia ed energia.

**DOMENICA**

**Special event**

**28 giugno | 26 luglio | 16 agosto**

**Ore 9.00 - 12.00 | 14.00 - 18.00**

## **KIZUKI: CONSAPEVOLEZZA PROFONDA**

**San Lorenzo in Banale | Località La Rì**

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

Ki è l'energia vitale, Zuki significa portarla con intenzione in ciò che si fa. Una giornata dedicata alla ricerca del vero sé per vedere la vita da un'altra prospettiva. La pratica nasce dalla Danza Butō e riporta l'attenzione ai sensi del corpo. Attraverso esercizi di osservazione della percezione e il contatto con la natura, si scopre la potenzialità dei propri sensi, le proprie emozioni e lo stato del proprio essere.

Prenotazione

€ 65

T. **347 6000592 | 349 5118045**



### **Mattia Cornella e Alissa Shiraishi | MattariVita**

Siamo terapisti e insegnanti di Shiatsu lokai Meridian, yoga e meditazione. Abbiamo creato MattariVita: un invito a rallentare, ritrovare se stessi e vivere con piena consapevolezza di corpo, mente e spirito.



## SCEGLI LA TUA ESPERIENZA NEI DINTORNI DI SAN LORENZO DORSINO

### MARTEDÌ

16.00 - 17.00

Molveno

#### YOGA IN QUOTA

Con Alissa Shiraishi  
e Mattia Cornella

18.15 - 19.30

Stenico

#### YOGA CONSAPEVOLE

Con Alissa Shiraishi

### MERCOLEDÌ

15.00 - 16.30

Molveno

#### NATURAL IMMERSION

Con Debora Caset

### GIOVEDÌ

16.00 - 17.00

Molveno

#### STRETCHING DEI MERIDIANI

Con Alissa Shiraishi  
e Mattia Cornella

### VENERDÌ

10.00 - 11.30

Fai della Paganella

#### MEDITAZIONE ZAZEN E DO-IN

Con Alissa Shiraishi  
e Mattia Cornella

### MARTEDÌ

Ore 16.00 - 17.00

#### YOGA IN ALTA QUOTA

Molveno | Rifugio La Montanara

Si raggiunge con impianti di risalita

Con MattariVita | Alissa Shiraishi e Mattia Cornella

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

Prenotazione

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

**Gratuita**

Ore 18.15 - 19.30

#### YOGA CONSAPEVOLE

Stenico-Terme di Comano | Maso al Pont

Con Alissa Shiraishi

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

Prenotazione

T. **349 5118045**

€ 18 | € 16 con card

## MERCOLEDÌ

Ore 15.00 - 16.30

### **NATURAL IMMERSION DENTRO IL BOSCO CON TUTTI I SENSI**

Molveno | Centro del paese

Con Debora Caset

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 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](http://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

Zazen, la meditazione seduta osservando il respiro per entrare in contatto con la dimensione più profonda del corpo. Do-In, movimenti, allungamenti e auto-massaggio per ripristinare l'armoniosa circolazione del Ki, l'Energia Vitale.

Prenotazione  
T. **331 4173245**

€ 15 | € 12 con card



## SPA NELLA NATURA SCEGLI IL TUO MASSAGGIO O TRATTAMENTO

A richiesta  
**WAKI SHIATSU**

Con Alissa Shiraishi  
e Mattia Cornella

A richiesta  
**MASSAGGI E  
RITURALI AYURVEDA**

Con Giordano Preda

**TOCCO CONSAPEVOLE  
ENERGIA  
EQUILIBRIO  
RIGENERAZIONE**

A richiesta  
**MASSAGGI SECONDO  
NATURA**

Con Debora Caset  
e Maira Forti

## WAKI SHIATSU

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.

Durata 60 minuti

€ 60 | € 55 con card

Prenotazione

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



**Mattia Cornella**

Allievo del maestro Kazunori Sasaki Sensei, ho imparato a percepire il corpo, l'energia e la presenza in modo nuovo. Oggi sono terapeuta e insegnante di Kata Iokai Meridian Shiatsu. Con Alissa abbiamo fondato MattariVita, un progetto per vivere pienamente.

## MASSAGGI E RITUALI AYURVEDA

**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.

Durata 50 | 70 minuti

€ **55 | 70**

### 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.

Durata 45 minuti

€ **50**

### 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.

Durata 30 minuti

€ **35**

### PINDA SWEDA

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

Durata 60 minuti

€ **70**

### BASTI ESTERNO

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

Durata 50 minuti

€ **60**

Prenotazione

T. **351 9335703**



**Giordano Preda**

Mi sono formato in India con il dottor Arun Sharma, approfondendo l'Ayurveda, antica medicina olistica che promuove il benessere di corpo, mente e spirito attraverso tre Dosha (Vata, Pitta e Kapha) e l'armonia con i ritmi della natura.

## MASSAGGI SECONDO NATURA

**San Lorenzo in Banale | Azienda Agricola Il Ritorno |  
Lago di Nembia**

Con Debora Caset e Maira Forti

### 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 e rigeneranti.

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

### TRATTAMENTO METAMORFICO

Massaggio che sorprende e trasforma. Un tocco delicato che dona benefici profondi. Stimola le aree riflesse della colonna vertebrale su piedi, mani e testa, per liberare la nostra forza vitale.

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

### TRATTAMENTO REIKI

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

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

### 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.

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

### TRATTAMENTO DETOX PROFONDO SCHIENA

Uno scrub delicato con miele, succo di limone e zucchero per detergere e purificare; una spugnatura con tisana biologica; un massaggio metodo Breuss e una pioggia profumata con acqua di melissa.

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

### NUOVA LUCE AL TUO VISO

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

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

### 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. Tris di oli essenziali di ginepro, cirmolo e verbenella.

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

### 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.

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

Prenotazione

T. **347 1134659** | **347 1228472**

## THERMAL SPA

### Terme di Comano

Regalati una pausa di puro benessere: un giorno tra acqua termale, calore, quiete e natura. Piscine interne ed esterne, saune, bagni di vapore, doccia nebulizzata, zone relax, trattamenti rituali e un parco di 14 ettari. Per ritrovare leggerezza, equilibrio e una profonda sensazione di rigenerazione.

Prenotazione  
T. **0465 763400**

Trattamenti termali e di benessere  
scontati con la card

Per gli Ospiti di San Lorenzo Dorsino proposta di Day SPA di mezza giornata alla Thermal Spa a tariffa speciale, con prenotazione diretta della struttura dove si soggiorna.

---

## CENTRO ACQUAMBIEZ

### San Lorenzo in Banale

Piscina coperta da 6 corsie, vasca ricreativa con scivoli. Possibilità di 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



## SIAMO I TERAPISTI OLISTICI DI BRENTANIMA

### Alissa Shiraishi (MattariVita)

Arrivo dal Giappone. Sono ballerina di danza Butō, terapeuta lokai Meridian Shiatsu, insegnante Yoga. Con Mattia ho dato vita a MattariVita, un progetto nato per vivere pienamente e condividere la cultura orientale: un invito a vedere la vita nella sua interezza e 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

Sono terapeuta Ayurveda, diplomato all'Ayuskama Institute in India, dove ho vissuto cinque anni studiando con il dottor Arun Sharma. Unisco la tradizione ayurvedica alle esigenze contemporanee, creando percorsi personalizzati per il benessere di corpo, mente e spirito. Ogni trattamento è uno spazio di ascolto autentico, dove il paziente diventa protagonista del proprio benessere.

### Maira Forti

Sono naturopata e operatrice di discipline bionaturali. Pratico riflessologia plantare, tecnica metamorfica e trattamento Breuss. Sono esperta in Spiral Stabilization metodo del dottor Smisek. Ho una formazione in pedagogia Steineriana. Accompagno ogni persona con ascolto profondo verso l'equilibrio naturale di corpo, mente e spirito.

### Mattia Cornella (MattariVita)

Sono figlio della montagna trentina. Allievo del maestro Sasaki Sensei, sono terapeuta e insegnante di Shiatsu lokai Meridian e Yoga. Con Alissa ho creato MattariVita, un progetto che unisce corpo, mente e spirito, ispirato al rallentare e vivere con presenza. In Trentino tengo corsi di yoga, meditazione e shiatsu.

# La nuova **mobilità** è già in partenza.



**IL viaggio inizia quando smetti di guidare:  
sai a bordo del cambiamento.**



**Bye Bye  
car**

Durante il tuo soggiorno, lascia l'auto ferma e muoviti in libertà con Paganella Bye Bye Car. Raggiungi San Lorenzo Dorsino in tutta comodità: le esperienze diventano più facili da vivere, senza traffico e stress da parcheggio.



Controlla orari e  
partenze

## 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 Paganella Guest Card. Il Consorzio Borgo Vivo declina ogni responsabilità per esperienze ed eventi non direttamente organizzati.

Ringraziamo



**MISTO**  
Carta | A sostegno della  
gestione forestale responsabile  
**FSC® C105596**



### **Ufficio Turistico**

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

T. +39 **0465 734040**  
[info@sanlorenzodorsino.it](mailto:info@sanlorenzodorsino.it)

### **Follow us**

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

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

[\*\*www.visitsanlorenzodorsino.it\*\*](http://www.visitsanlorenzodorsino.it)