

# COMANO: LA SPA E' LA NATURA

***Rigenerarsi, non come modo di dire, ma con nuove tecniche e trattamenti di relazione tra il corpo e la natura: perception walking, abbraccio degli alberi, massaggi coi fiori, breuss-massaggi, stretching, meridian shiatzu, massaggi ai fiori... Tutto nelle foreste Biosfera Unesco di Comano, la valle delle terme per la cura della pelle.***



Comano, 8 luglio 2019 – 5 milioni di alberi, 17 mila ettari di verde, di cui 12300 ettari di bosco e 4700 ettari di pascolo, 1 milione di tonnellate di CO2 assorbita ogni anno, 700 mila tonnellate di ossigeno rilasciato ogni anno, 26 milioni kWh di energia pulita, prodotta ogni anno in valle da fonti rinnovabili di cui 19 milioni kWh di provenienza idroelettrica, 7,2 milioni kWh di energia da fotovoltaico. **Questa è la valle di Comano, tra il lago di Garda e le Dolomiti di Brenta, Riserva Biosfera Unesco**, con *location* naturali da sogno e veri polmoni verdi: il Parco Naturale Adamello Brenta, l'area protetta più grande del Trentino, il Canyon del Limarò, area selvaggia e incontaminata, testimone dei secoli che hanno forgiato il paesaggio di questa terra e, ancora, il Parco delle Terme di Comano, 14 ettari di natura che circondano una fonte termale dall'acqua unica in Italia per la salute e il benessere della pelle. **Un luogo così - che non è retorico definire Paradiso terrestre del benessere** - ha attirato e richiamato esperti e maestri di filosofie e tecniche diverse, che mettono a disposizione per chi arriva a Comano, quelle che sono vere scelte di vita. Così, in estate, quando il bisogno di depurarsi e rigenerarsi - nel fisico e interiormente - diviene impellente e spesso una vera e propria esigenza esistenziale, **fioriscono a Comano** - la metafora botanica è calzante - proposte di **esperienze olistiche e nuove tecniche di relazione tra il corpo e la natura**, per il recupero di armonia, benessere e uno stato di rinnovato equilibrio psico-fisico, da riportare a casa come serbatoio per l'autunno. **Perception walking, yoga, massaggi coi fiori, breuss massaggi, stretching, shiatzu...** sono alcuni dei trattamenti e delle proposte che vi si possono trovare, sia in luglio e agosto, che nel più mite mese di settembre. Basta scegliere ciò che si sente più adatto a noi e al nostro "sentire". Eccone alcune

**PERCEPTION WALKING...A OCCHI CHUSI NEL BOSCO!** Tutti i mercoledì fino al 4 settembre, la pratica del momento: **il perception walking!** Una emozione ancestrale quella che **Alissa Shiraishi** col marito Mattia Cornella conducono nel silenzio sacrale e arcaico della natura: una passeggiata a occhi chiusi attraverso il borgo e il bosco, in cui il partecipante e la guida sviluppano una relazione profonda con l'ambiente circostante attraverso i semplici atti di camminare, sentire, ascoltare e toccare. Si prende coscienza viva di sensi che nella vita quotidiana si usano inconsciamente, senza ascoltarli, si ritorna all'io più profondo e si ritrova il bambino che è in ognuno di noi. Alissa e Mattia sono essi stessi l'esempio concreto del concetto di scelta di vita nuova all'insegna del benessere psicofisico: marito e moglie, si sono conosciuti e innamorati a San Lorenzo in Banale, dopo vite molto diverse. Alissa è una ex ballerina di Kyoto, professionista di danza Buto, che ha deciso di dare una svolta alla sua vita stabilendosi a San Lorenzo, dove trasmette l'antica sapienza delle tecniche orientali unite a nuove pratiche in particolare è appassionata di Yoga Iyengar e diplomata in Lokai Meridian Shiatzu), e stabilitasi nel territorio, ha avvicinato a queste pratiche anche il marito, che ha lasciato il suo lavoro per specializzarsi con Alissa e dividerne l'attività.



**STRETCHING!** Questa tecnica così utile per decontrarsi e rilassare membra e spirito, è un'altra proposta per riconnettere mente e corpo e anche dinamizzare le energie del proprio corpo: un toccasana (*do-in*, yoga ligengar, stretching della danza) che Alissa propone, in diverse località: presso tra i fiori e le erbe officinali dell'agri snack Il Ritorno, ma anche **per i più... wild... ecco lo stretching DEI MERIDIANI** (fino a fine agosto) nella antica Forra (canyon) del Limarò, una esperienza nella natura più selvaggia, dove gli elementi primari della roccia e dell'acqua accompagnano le tecniche di rilassamento. E per chi desidera una *esperienza mix*, ecco il pacchetto **SENTIRE IL CORPO**: 3 giorni rigeneranti immersi nel bellissimo **Parco Naturale Adamello Brenta**, con anche la possibilità di abbinare **pernottamento in rifugio**. Dal 2 al 4 agosto, un corso intenso, mix di tecniche, per tutti coloro che desiderano avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e una migliore circolazione per una vita sana. 5 differenti approcci (**Meditazione, Respirazione, Stretching, Camminando nel bosco-passeggiata cosciente, Perception Walking**) permetteranno di sentire il corpo risvegliando i sensi.

**SHIATSU NEL TURCHESE DEL LAGO. E' nella pace della natura incontaminata delle acque turchesi del lago di Nembia**, che Alissa pratica, fino al 3 settembre, le antiche manovre shiatsu: l'abbandonarsi e l'arrendersi alla pace assoluta di corpo e mente, liberandosi da ogni sovrastruttura razionale.

**L'ARTE DEL MOVIMENTO YOGA, ANCHE IN MALGA! La maestra Michelle**, nei boschi circostanti, dalle atmosfere rarefatte dà l'appuntamento speciale del 17 agosto dello Yoga in Malga, presso **Malga Stabio**, oppure, nel silenzio del **parco termale**, ogni settimana. Ancora nel parco delle terme di Comano, altre esperienze straordinarie:



**NATURAL THERMAL EXPERIENCE. L'abbraccio agli alberi, il saluto al sole, camminare a piedi nudi sulla rugiada con la naturopata Filomena**, una vera maestra delle pratiche olistiche e naturopate, insieme alla trainer Valentina. Tutte le settimane sino a ottobre, è attività ideale da abbinare alla cura idropinica, l'acqua termale da bere che purifica e depura. Sempre nella quiete del parco termale, **MEDITAZIONE AL TRAMONTO** insieme a **Sigrid Konigseeder**, una volta a settimana, ogni sera al tramonto. Secondo il principio della **Nuova Volontà Yoga, empatia, concentrazione e benessere, passano non con la eliminazione del pensiero, ma con il suo fluire**. I pensieri non devono essere messi a tacere, perché la meditazione viene intesa come attività, intenta a far sbocciare pensieri spirituali essenziali: il pensare in questo contesto è una forza dell'anima fondamentale degli esseri umani, che può essere educata verso una conoscenza spirituale, per cui si tratta di una pratica basata sulla comprensione che i pensieri sono elementi spirituali che producono energia.

**BENESSERE A CIELO APERTO.** Proposte di benessere, è il caso di dire, a km zero, in una location unica e rara: **Il Ritorno**, un luogo in cui l'animo si rigenera, respirando il profumo del bosco e osservando sullo sfondo **le cime delle Dolomiti, creato da Anita Ciccolini**: la sua ricetta è che la vitalità degli elementi naturali può risvegliare il

nostro corpo: per questo coltiva erbe officinali e frutta di varietà antica con cui produce tisane, infusi, confetture e sciroppi e anche prodotti cosmetici. Da qui, i trattamenti **tra e con le piante coltivate: ci si stende sul lettino profumato di lavanda, ci si abbandona al suono della natura e si sceglie. Aroma-massaggio**, trattamento body personalizzato, ove è il corpo stesso che sceglie l'olio essenziale, **Fiori-massaggio**, trattamento total body ideale contro stress, ansia, insonnia, cefalee e tensioni. Dona una sensazione di leggerezza, favorendo il rilascio di emozioni negative e rivitalizza cellule, tessuti e organi. E inoltre il **Breuss Massaggio**, trattamento alla schiena consente riallineamento indolore della colonna vertebrale, profondo rilassamento e distensione. Rigenerante per cervicalgia, lombalgia e sciatica. A livello energetico stimola il flusso e dona una nuova vitalità.

**Per info e prenotazioni: APT –TERME DI COMANO E DOLOMITI DI BRENTA** [info@visitacomano.it](mailto:info@visitacomano.it) e [www.visitacomano.it](http://www.visitacomano.it) tel. 0465 702626

Per ulteriori info stampa **Ufficio stampa APT – TERME DI COMANO E DOLOMITI DI BRENTA. Marcella Bono**  
[marcellabono@marcellabono.it](mailto:marcellabono@marcellabono.it), tel. mob. 335 7758207, skype :marcella.bono

---