

## Commezzadura, Val di Sole (TN) Destinazione ossigeno

Arrivando in auto da Trento, si percorre una strada che attraversa colline coperte da meleti (la Val di Non), per arrivare alla stupenda Val di Sole, circondata dai boschi di due parchi nazionali (Adamello Brenta e Stelvio) e dalle maestose cime dolomitiche. Un paesaggio armonico, che radica e rasserena con la forza stabile della montagna. Passeggiate in riva ai laghi, escursioni sui sentieri boschivi, gite in bicicletta lungo la nuovissima pista ciclabile: in questo contesto il benessere è di casa, grazie anche alla spiccata sensibilità ecologica dei trentini. Ne dà conferma il Tevini Charming Dolomites Hotel, situato nelle immediate vicinanze dell'impianto di risalita Daolasa Val Mastellina, da cui si raggiungono tanti sentieri e i comprensori sciistici di Folgarida-Marilleva e Madonna di Campiglio.

Il bio-hotel, gestito con passione dalla famiglia Tevini, è stato progettato **nel segno della sostenibilità**: scelta dei materiali di costruzione, riscaldamento green (legno al posto del gasolio), pasti realizzati con gli ingredienti dell'orto o forniti da produttori locali. Con la recentissima realizzazione di nuove stanze contraddistinte dall'utilizzo di legno locale - cirmolo, abete e larice - dal profumo caratteristico, si vive una sorta di "aromaterapia involontaria" che amplifica la sensazione di benessere (dormire in una stanza che contiene cirmolo, secondo la tradizione locale, allungherebbe la vita). Grazie a questa grande cura dei dettagli, Tevini Charming Dolomites Hotel è stato insignito dell'Ecolabel EU, certificazione di qualità ecologica dell'Unione Europea. La sua Spa Goccia d'Oro è stata premiata nel 2016, nella categoria Spa e Centri Benessere, dal magazine online PiuTurismo e nel 2017 ha vinto, nella categoria Bio Spa, il Green Travel Award 2017, Premio per le eccellenze nel Turismo Responsabile e Sostenibile del GIST (Gruppo Italiano Stampa Turistica).



### YOGA SULLE ALPI

Su queste basi di attenzione e generosità, ha trovato terreno fertile in cui radicarsi la pratica dello yoga, proposta da Sonia Tevini nella sua versione più pura. L'insegnante incontra lo yoga giovanissima a Granada, durante l'Erasmus, e si reca subito in India per scoprire se la pratica possa diventare parte integrante della sua vita. Le giornate al Satyananda Ashram sono fatte di studio e lavoro (karma yoga): «Non avevo niente ed ero felice», ricorda Sonia con un sorriso.

Tornata in Italia e proseguita la formazione da insegnante presso l'Ashram di Trarivi di Montescudo, Sonia decide di proporre lo yoga nell'hotel di famiglia. Mantra, asana, yoga nidra, pranayama, kirtan... le classi che Sonia tiene - lezioni private o seminari collettivi - hanno l'intenzione di diffondere la pratica come strumento da portare nella vita di tutti i giorni. «Se in una bilancia pesa di più il negativo del positivo, non bisogna togliere negatività, ma aggiungere positività. L'ho imparato nel Satsang. Poi le pratiche servono a riconnetterti al Divino; ciò che conta è come lo riporti nel quotidiano». **Anche da un punto di vista puramente fisico, asana e montagna sono un'abbinata perfetta**: camminando in salita, si impara a gestire il respiro ed economizzare le energie; in discesa, si lavora sull'equilibrio e si rinforzano le articolazioni. Prima dello sport, lo yoga scalda muscoli e tendini; dopo lo sport, distende e decontrae (ad es. donando sollievo alle natiche compresse dal sellino della bici).

### IL BENESSERE È OLISTICO

E se si desidera concedersi un'attenzione in più? Il Centro Benessere Goccia d'Oro è la Spa a Km Zero fortemente caratterizzata dai tre elementi naturali che maggiormente rappresentano il territorio: **Sale** (del mare da cui sorsero le Dolomiti), **Pietra** (il porfido che le forma), **Acqua** (Val di Sole deriverebbe il suo nome da "Sulis", divinità celtica delle acque, per via delle vicine fonti termali di Pejo e Rabbi). Grazie all'esperienza sapiente di Lorenza Daprà - la spa manager del Tevini - l'acqua delle piscine, la pietra delle strutture e il sale della grande parete di sale himalayano diventano i protagonisti indiscussi negli spazi e nei trattamenti proposti, che si caratterizzano per esclusività ed efficacia.

Il **Massaggio Embrionale** in acqua, per cui è stata creata una piscina riservata, è stato elaborato con la consulenza di psicologi per indurre un rilassamento che riporta alla quiete del liquido amniotico. ▶▶



**Per info:**  
Tel. 0463 974985  
info@hoteltevini.com  
www.hoteltevini.com

▶ A differenza del watsu - in cui la testa scivola deliberatamente sott'acqua, e che pertanto non è adatto a chi non ha confidenza con l'elemento - ci si ritrova sostenuti da speciali cuscinetti sotto testa e ginocchia, mentre l'operatrice muove e stira il corpo in quella che diventa una coccola profonda. Il **Massaggio Maori** (metodo Duilio La Tegola) è un trattamento per il corpo effettuato con bastoni e sfere di legno di faggio, che diventano il prolungamento delle mani dell'operatrice: il risultato è un progressivo rilassamento muscolare e un'azione decontratturante profonda, fatta di possenti stiramenti miofasciali, faticosamente eseguibili con le sole mani. Questo massaggio stimola altresì il metabolismo e l'energia interiore, tanto da far parte del tradizionale rito Maori di preparazione alla battaglia. **Anche i prodotti utilizzati in Spa appartengono**

**profondamente al territorio:** la linea Vitalis Dr. Joseph nasce nella vicina Brunico e utilizza materie prime come mela e rosa canina, arnica, iperico, ginepro e fiori di fieno per oli da massaggio e impacchi idratanti o defatiganti; la linea Dolomitic Water utilizza l'acqua delle sorgenti e il porfido delle dolomiti per trattamenti viso e corpo che stimolano l'idratazione.



**PROSSIMI APPUNTAMENTI  
3 - 10 SETTEMBRE**

**Yoga Immersion**

Una settimana di vacanza dedicata a chi vuole unire lo yoga alla scoperta del territorio alpino di Commezzadura, nella Val di Sole (Tn). Sonia Tevini proporrà 3 lezioni al giorno: Asana e Pranayama al mattino per iniziare con energia, Yoga Nidra al rientro dalle escursioni, Mantra e Kirtan la sera prima di cena per concludere la giornata. Adatta a principianti e praticanti avanzati.

Partecipa al  
Settore Olistico C.S.E.N.



e potrai usufruire dei seguenti vantaggi:

- consulenza **Fiscale/Legale**
- corsi di formazione con rilascio di **Diploma Nazionale**, tesserino tecnico e iscrizione all'**Albo Nazionale Csen**
- convenzione **Yoga Alliance®** Italia-international
- **Protocollo d'intesa CSEN** CTS D.B.N. Lombardia n. 2/2005



www.benesserecsen.com

info@benesserecsen.it

YOGA ESSENTIAL

wear, breathe, practice

Abbigliamento yoga donna, uomo, bambino.  
Ispirati dalla pratica, tessuti naturali, Made-in-Italy.

10% di sconto per i lettori  
di Yoga Journal  
con codice **YOGAJOURNAL**



Eva Messa con **Canotta Manipura**  
Linea Chakra

SPAZIO  
GARIBALDI77

Yoga - Pilates - Eventi - Concept Store

Milano

shop at [www.yogaessential.com](http://www.yogaessential.com)

[www.spaziogaribaldi.com](http://www.spaziogaribaldi.com)