

## CAMMINATA CONSAPEVOLE (Coscienza in movimento)



**Domenica 26 Maggio 2019 dalle 9,30 alle 18**  
**Trekking leggero sul sentiero del Viandante (LC)**

***‘Trasforma il gesto quotidiano del camminare in una opportunità per entrare in contatto con te stesso e il mondo circostante’***

(Thich Nhat Hanh, il più grande maestro zen vivente, monaco vietnamita costruttore di pace).

Camminare in consapevolezza è la pratica di presenza che può essere portata in ogni momento nella vita quotidiana.

Passo dopo passo ci riappropriamo della capacità di meravigliarci ed esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi.

Camminare non è semplicemente un modo per spostarsi ma l'occasione per vivere pienamente nel momento presente percepire ed espandere lo spazio dell'essere.

### Programma

Partiremo dalla stazione di Abbadia Lariana (LC) raggiungibile in treno (Trenord per Lecco e poi cambio, direzione Sondrio) o Auto (Strada statale 36).

Percorreremo il **Sentiero del Viandante** fino a Lierna, 10 km durante i quali vi accompagneremo all'esperienza del vivere i passi nel momento presente, rallentando la frenesia e ritrovando la leggerezza, integrando gli elementi della natura, facilitati da pratiche meditative ed esperienze bioenergetiche.

Un'esperienza fisica che riporta attenzione alla materia del nostro corpo e alla materia del mondo in cui il corpo vive.

Come può essere il viver con coscienza che armonia e benessere si possano raggiungere attraverso l'unione delle parti? Il corpo e la mente, l'interno e l'esterno, il materico con l'immateriale.

Sentirsi integri interiormente, parte di una natura indivisa, connessi gli uni agli altri?

Non resta che scoprirlo e viverlo, riviverlo o ricordarlo, riportarlo al cuore.

Al termine del percorso prenderemo il treno che ci riporterà ad Abbadia per il rientro.

#### Cosa portare

te stesso/a così come sei nel tuo oggi  
cappellino e crema solare  
scarpe trekking o ginnastica  
abbigliamento comodo  
pranzo al sacco  
telo o copertina da stendere a terra

#### Ritrovo

Stazione di Abbadia Lariana ore 9  
contributo di partecipazione 15 €  
per informazioni e prenotazioni scrivere a  
[mery.iacco@gmail.com](mailto:mery.iacco@gmail.com) - 3493647796  
Oppure a  
[gianlucamusazzi@gmail.com](mailto:gianlucamusazzi@gmail.com) - 3355878393

**Con gioia**  
**Maria e Gianluca**