

ASSOCIAZIONE ESSERE PACE

# *Innamorarsi della Madre Terra*

20-25 settembre 2016

## **Ritiro in Cammino all'Isola d'Elba**

con le Sorelle Tue Nghiem, Sinh Nghiem (Comunità di Plum Village)  
e Anita Constantini

E' l'equinozio di autunno e l'Isola d'Elba, nota come il mitico *scigno di Plutone* ci offre la sua stagionale sinfonia di colori tra mare e cielo.

I nostri passi attenti ci porteranno ad esplorare ogni giorno un tratto del suggestivo lembo di terra tra Cavo e Capoliveri, adorno di preistoriche formazioni rocciose e di una rara varietà di specie minerali e vegetali.



Cammineremo insieme in silenzio e in ascolto, nello spirito di un ritiro di meditazione, per percepire con tutti i nostri sensi la magia della natura e aprire il cuore alla gratitudine per la Terra.

Ogni giornata sarà scandita dalla pratica di consapevolezza: quando mangiamo, riposiamo, riceviamo gli insegnamenti, condividiamo in cerchio la nostra esperienza.

*“Tutti noi possiamo provare un senso di profonda ammirazione e amore quando vediamo la grande armonia, eleganza e bellezza della Terra. Quando davvero riusciamo a vedere e comprendere la Terra, nasce l'amore nei nostri cuori. Ci sentiamo connessi. Questo è il significato dell'amore: essere uno.”*

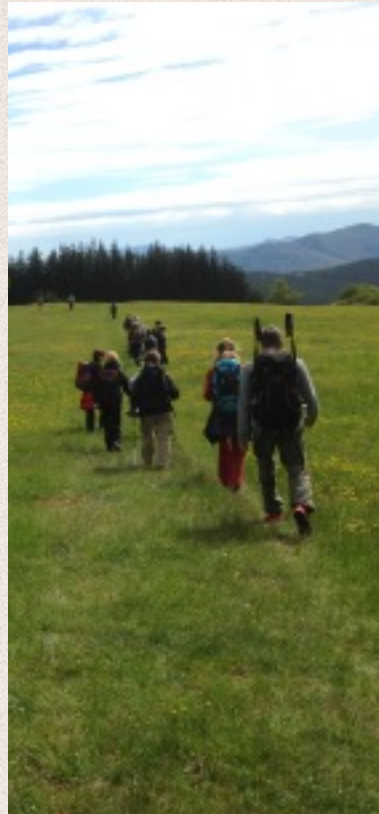
*Thich Nhat Hanh*

## Ritiro in cammino all'isola d'Elba 20 - 25 settembre 2016

### Accompagnati da:

**Sorelle Tue Nghiem e Sinh Nghiem**, monache di Plum Village, la comunità del maestro zen Thich Nhat Hanh;

**Anita Constantini** mamma, scultrice, guida ambientale. Ha incontrato Thay (Thich Nhat Hanh) nel 1992 e da allora ha frequentato numerosi ritiri a Plum Village e in Italia. Nel 2005 ha ideato e realizzato il primo ritiro in cammino nelle Dolomiti guidato da sister Tue Nghiem.



Il ritiro si svolge nella parte est dell'isola: da Cavo a Rio Marina, Porto Azzurro a Capoliveri e Monte Calamita.

**Arrivo:** Cavo martedì 20 settembre, ore 15.

**Partenza:** Capoliveri domenica 25 ore 16.

**Ospitalità:** Siamo ospiti di 4 ostelli/alberghi.  
**I pasti sono vegetariani.**

**Impegno:** Adatto a chi è mediamente allenato per percorrere circa 5 ore di cammino al giorno in montagna.

**Quota di partecipazione: €570**

(€250 per l'organizzazione e accompagnamento; €320 per la pensione completa (5 notti) con pranzo al sacco).

### Informazioni e iscrizioni:

**Anita 339 60 752 88 [anitacon@alice.it](mailto:anitacon@alice.it)**

*“Una pietra splendente sul ciglio della strada*

*Così piccola eppure così bella!*

*Io la raccolsi. Era così bella!*

*Io la poggiai di nuovo a terra*

*E andai avanti.”*

*Calvin O. John*