



**30 Settembre - 6 Ottobre 2017**

**Camminarsi - la Via Francigena Toscana**  
**2° tappa da Buonconvento ad Arcidosso**

**con Anita Constantini**



Il ritiro si svolge nel cuore della Toscana. Iniziamo il nostro percorso a Buonconvento sulle aspre crete senesi dove con alcuni ci siamo lasciati a maggio alla fine della prima tappa. Attraversiamo la Val d'Orcia sulla via Francigena. A piedi i paesaggi rivelano tutta la loro ipnotizzante bellezza. Seguendo le acque di cui è ricco il Monte Amiata, la "montagna Madre", saliamo sul più alto vulcano spento d'Italia, dimora di santi ed eremiti. Attraversiamo castagneti e faggete per poi ridiscendere e terminare il nostro percorso nel "piccolo Tibet", come storicamente veniva chiamato questo lembo di terra nei pressi di Arcidosso, e dove ora si trova Merigar, centro di pratica del buddismo Tibetano.

Nello spirito di un ritiro di meditazione la giornata è scandita dalla pratica di consapevolezza: meditazione all'alba, risveglio del corpo, condivisione della propria esperienza. Facciamo del camminare un atto di esplorazione interiore. Camminando in silenzio e in ascolto riceviamo l'inesauribile nutrimento che ci offre la natura e attingiamo alla fonte di salute che è già in noi. Insieme ci arricchiamo anche dell'energia che scaturisce dalla pratica del gruppo sentendoci distinti eppure parte di "un solo corpo".





**Accompagnati da Anita Constantini** mamma, scultrice, guida ambientale, innamorata della bellezza della natura e del camminare in consapevolezza. Ha incontrato Thich Nhat Hanh nel 1992 e nel 2005 ha ideato e realizzato il primo ritiro in cammino nelle Dolomiti con le sorelle della Comunità monastica di Plum Village.

**Impegno:** Cinque giorni di cammino, adatti a chi è allenato mediamente per percorrere 5 ore di cammino al giorno in collina.

E' un cammino itinerante facilitato: lo zaino viene trasportato da un mezzo fino alla tappa successiva, mentre lo zainetto per la giornata va portato con sé.

## Programma giornaliero

### Mattina:

Meditazione seduta  
Risveglio del corpo  
Colazione  
Introduzione ad una pratica di camminata consapevole e partenza.  
Pranzo lungo il cammino

### Pomeriggio:

Rilassamento profondo  
Arrivo e sistemazione/tempo personale  
Condivisione, Cena  
Meditazione alle stelle.  
Nobile silenzio.

**Percorso:** prevalentemente sentieri e strade bianche. Tappe in media di 14 km (da 10 a 20 km), in collina e media montagna con dislivelli fino a 600m.

**Ospitalità:** in B&B e agriturismi con sistemazione in stanze doppie, triple e quaduple secondo disponibilità.

**Pasti** vegetariani: pranzo al sacco, cene in agriturismo o in trattoria.

**Arrivo:** Ritrovo Buonconvento dalle ore 14.00 alle 15.00 di sabato 30 settembre.

**Partenza:** da Arcidosso, venerdì 6 ottobre, con il pullman delle ore 13.10 che arriva a Buonconvento alle 15.20.

**Il gruppo** è di minimo 12 e massimo 16 partecipanti.

**Quota di partecipazione: €675** di cui

- €250 per l'organizzazione e accompagnamento;\*
- €425 per la pensione completa (6 notti) con pranzo al sacco e trasferimento zaini.

**Informazioni e iscrizioni: Anita 339 60 75 288 - ANITACON@ALICE.IT**