



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 é 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