



ASSOCIAZIONE ESSERE PACE

1 - 8 SETTEMBRE 2018

**CAMMINARSI
percorsi
sull'isola di Pantelleria**

con Anita Constantini

Pantelleria è un'isola vulcanica nata dall'incontro tra fuoco e acqua. E' una terra forte e generosa. Il suo cuore è un lago caldo, lo Specchio di Venere, e la sua pelle è la nera roccia vulcanica.

Immersi in questo paesaggio dal fascino primordiale, faremo del camminare un atto di esplorazione interiore. Camminando in consapevolezza, in silenzio e in ascolto, attingiamo alla fonte inesauribile di nutrimento che ci offre la natura, contattando l'intrinseca salute che è dentro di noi. Insieme condividiamo questa esperienza arricchendoci anche dell'energia scaturita dalla pratica del gruppo e facendo l'esperienza dell'essere distinti e al contempo "un solo corpo".

Nello spirito di un ritiro di meditazione la giornata è scandita dalla pratica di consapevolezza: meditazione all'alba, risveglio del corpo, preparazione dei pasti, condivisione della propria esperienza. Avremo tempo per nuotare nel mare cristallino e nelle acque calde termali dello Specchio di Venere, e tempo libero per riposare ritornando a Casa nello spazio di pace, nell'isola in Sè.



Anita Constantini mamma, scultrice, guida ambientale, innamorata della bellezza della natura e del camminare. Ha incontrato Thich Nhat Hanh nel 1992 e nel 2005 ha ideato e realizzato il primo ritiro in cammino nelle Dolomiti.

Impegno: Sei giorni di cammino, adatti a chi è allenato mediamente per percorrere 4 ore al giorno in montagna, con un dislivello medio in salita di 500 m, principalmente su mulattiere, sentieri e strade bianche.

Ospitalità: Alloggeremo in dammusi, le tradizionali case pantesche, (in monolocali a 2, 3 e 4 posti letto secondo disponibilità) situati in campagna sopra al Lago di Venere. Ognuno contribuirà alla pulizia e al riordino giornaliero della casa.

Pasti: colazione e pranzo al sacco preparati insieme con prodotti vegetariani locali e genuini. La cena, in casa, preparata da una cuoca locale e una cena in trattoria.

Arrivo: Ritrovo all'aeroporto di Pantelleria sabato 1 settembre e **partenza** dall'aeroporto sabato 8.

Quota totale di partecipazione: €800 così ripartiti

€250 per l'organizzazione e accompagnamento;
€550 per alloggio, pasti e l'auto per gli spostamenti.

Voli diretti da Milano, Torino, Venezia, Roma, Bergamo con Alitalia, Volo Tea, Blu Panorama con offerte ottime se prenotati presto.

Programma giornaliero

Mattina:

Sveglia prima dell'alba

Meditazione seduta

Risveglio del corpo

Colazione

Introduzione ad una pratica di camminata consapevole e partenza.

Il percorso verrà programmato di giorno in giorno a seconda delle condizioni meteo: il vento è un'elemento primario e difatti uno dei nomi di quest'isola è "figlia del vento". A seconda di come soffia una zona costiera sarà sempre sottovento e riparata.

Camminate di circa 4 ore. A volte raggiungeremo il punto di inizio in auto, a volte partiremo a piedi direttamente da casa.

Rientro e pranzo.

Pomeriggio:

Tempo libero

Bagno al mare o al lago

Il mare di Pantelleria è tra i più limpidi del mediterraneo. La costa non ha spiagge ma esclusivamente scogli. L'accesso al mare richiede quindi attenzione, saper nuotare bene e una maschera per scoprire il mondo sottomarino. Il lago, che dista 20 minuti a piedi da casa, offre invece un accesso semplice, acqua dolce e termale (calda) e una costa sabbiosa. Sono terme gratuite e libere.

Condivisione

Cena

Meditazione alle stelle

Nobile silenzio.

Il gruppo è di minimo 8 e massimo 12 partecipanti.

Per domande: Anita al 339 6075 288, **iscrizioni:** anitacon@alice.it

