



ASSOCIAZIONE ESSERE PACE

8 - 14 LUGLIO

SALIRE LA MONTAGNA, ESSERE LA MONTAGNA

nelle **DOLOMITI D'AMPEZZO**

con **ANITA CONSTANTINI**



Nel cuore delle Dolomiti, percorriamo un anello, partendo da Cortina, lungo un tratto dell'Alta Via n.1. E' un cammino spettacolare in alta quota tra le crode coralline, che ci porta a fare tappa presso rifugi alpini senza scendere a fondovalle.



E' un tempo per collegarci profondamente a noi stessi e all'energia potente della natura, provare meraviglia e gratitudine. Camminando in silenzio e in ascolto riceviamo inesauribile nutrimento e attingiamo alla fonte di salute che è già in noi. Nello spirito di un ritiro di meditazione la giornata è scandita dalla pratica di consapevolezza attraverso pratiche che rigenerano il corpo e la mente: meditazione seduta all'inizio e alla fine del giorno, risveglio con il qi gong, cammino in contatto con la terra grazie a meditazioni e esercizi che amplificano la percezione, presenza mentale per gustare il cibo, ascolto attento nel cerchio della condivisione. Ci arricchiamo anche della pratica del gruppo e facciamo l'esperienza dell'essere distinti e al contempo "un solo corpo".



Questo itinerario ci regala paesaggi ampi e diversificati: dai pascoli di Ra Stua alla landa lunare del rifugio Biella, la porta settentrionale dei Monti Pallidi. Raggiungiamo poi Fanes dove soggiorniamo per due notti, prima della lunga traversata al Lagazuoi. Costeggiando le imponenti Tofane attraversiamo la val Travenanzes e torniamo attraverso i boschi ai piedi della maestosa Croda Rossa.



*be free
where
you are*



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 con le sorelle della Comunità monastica di Plum Village proprio qui nelle Dolomiti. In queste montagne è cresciuta ed è entrata in comunione con essa grazie a suo padre ampezzano e a tutta la famiglia “naturalmente” montanara. Tra i suoi antenati figurano Lino Lacedelli e altri meno noti ma eccellenti alpinisti.

<http://www.cammini.eu/guide/anita-constantini>

Durata: 6 notti, 7 giorni

Impegno: Cinque giorni pieni adatti a chi è allenato mediamente per percorrere 7 ore di cammino al giorno in montagna con zaino. Sono richieste escursioni di allenamento prima della partenza.

Percorso itinerante con zaino, su sentieri di montagna tra i 1300m e 2800m di altitudine tra il Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e il P.N. Fanes-Sennes-Braies, Tappe di 4 a 8 ore (da 9 a 17 km) con dislivelli fino a 1100m in salita e 1500m in discesa.

Ospitalità in rifugi con sistemazione in stanze doppie, triple e dormitorio secondo disponibilità. Portare sacco lenzuolo (acquistabile in rifugio) e asciugamano.

Pasti vegetariani: pranzo al sacco, cene in rifugio.

Arrivo: Ritrovo nei pressi di Cortina d'Ampezzo alle ore 14.00 di sabato 7 luglio.

Partenza: entro le ore 15 per prendere i mezzi di rientro.

Il gruppo è di minimo 10 e massimo 14 partecipanti.

Quota di partecipazione:

€250 per l'organizzazione e accompagnamento;

€450 per la pensione completa (6 notti) con pranzo al sacco

Da aggiungere €10 come quota associativa all'Associazione Essere Pace qualora non si è già soci.

Iscrizioni entro e non oltre il 1 febbraio. Raggiunto il numero minimo di 8 iscritti il ritiro sarà confermato. La caparra serve per prenotare i rifugi, che non la rimborsano e che ad oggi sono già abbastanza pieni di prenotazioni, quindi **la caparra non sarà rimborsabile**, ma cedibile ad un'altra persona.



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

PROGRAMMA:

Mattina:

Meditazione seduta

Risveglio del corpo

Colazione

Introduzione ad una pratica di camminata consapevole e partenza.

Pranzo al sacco lungo il cammino

Pomeriggio:

Rilassamento profondo ove possibile

Arrivo e sistemazione

Condivisione, Cena

Meditazione alle stelle.

Nobile silenzio.

1° giorno Domenica 8: Arrivo a Cortina, Malga Ra Stua 5 km, 2h di cammino, 485 m in salita, 130 m in discesa.

2° giorno Lunedì 9: Malga Ra Stua - Rifugio Biella - Croda del becco A/R. 3h+1h30 di cammino, 775 m in salita, 95 m in discesa +450 salita e discesa opzionali.

3° giorno Martedì 10: Rifugio Biella - Rifugio Lavarella., 6h di cammino, 880 m in salita, 940 m in discesa.

4° giorno Mercoledì 11: Rifugio Lavarella - Gran Ciampiac A/R. 4h di cammino, 500 m in salita, 500 m in discesa.

5° giorno Giovedì 12: Rifugio Lavarella - Rifugio Lagazuoi. 6h di cammino, 1070 m in salita, 375 m in discesa.

6° giorno Venerdì 13: Rifugio Lagazuoi - Malga Ra Stua. 8h di cammino, 540 m in salita, 1545 m in discesa.

7° giorno Sabato 14: Malga Ra Stua - Cortina conclusione e partenza primo pomeriggio. 3 ore di cammino, 200 m in salita, 520 m in discesa. Prima ora utile per prendere i mezzi di rientro: ore 15.

