

29 MAGGIO - 2 GIUGNO 2015

*Salire la montagna,
Essere la montagna*

**RITIRO IN CAMMINO
nelle DOLOMITI di BRENTA
con Sorella Tue Nghiem, Comunità di Plum Village**



Arrivo:

ci incontriamo allo Chalet Tovel, Lago di Tovel venerdì 29 maggio. Iniziamo alle ore 15.

Partenza:

martedì 2 giugno ore 15.

**Quota di partecipazione:
420 euro**

-180 euro per organizzazione e accompagnamento;
- 240 euro per la pensione completa (4 notti) con pranzo al sacco.



Camminare consapevolmente sulla Terra può restituirci pace ed armonia, e può restituire alla Terra la sua pace ed armonia. Siamo figli della Terra. Il nostro modo di camminare fa sì che la Terra sia bella fresca e verde oppure brulla e inaridita. Quando pratichiamo bene la meditazione in cammino noi massaggiamo la Madre Terra con i nostri piedi e mettiamo semi di gioia e pace ad ogni passo. La Terra ci aiuta a guarire e anche noi aiutiamo la Terra a guarire.

Thich Nhat Hanh

Informazioni e iscrizioni

Anita 055 2010156 anitacon@alice.it

Possiamo praticare facilmente la meditazione in cammino perché abbiamo le gambe. Ricordiamo di esserne grati, e camminiamo per noi stessi e per tutti coloro che non possono più camminare. Camminiamo per tutti gli esseri viventi, del passato del presente e del futuro.

Thich Nhat Hanh

Siamo sul Lago di Tovel, all'interno del Parco Naturale Adamello Brenta nel Trentino occidentale.

Ogni giornata sarà scandita da tempi dedicati all'ascolto degli *insegnamenti* e tempi dedicati alla *pratica*. Coltiveremo la consapevolezza mentre camminiamo, mangiamo, riposiamo e mentre condividiamo la nostra esperienza.

Cammineremo in silenzio così che ogni passo diventi espressione di pace per la terra e la bellezza dei luoghi sia nutrimento per tutti noi.



Per chi ama camminare nella natura ed è mediamente allenato per percorrere circa 5 ore di cammino al giorno in montagna.

Accompagnati da:

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

Anita Constantini, mamma scultrice guida ambientale.

Ospitalità:

Siamo ospiti dell'albergo Chalet Tovel (www.chaletovel.it). La sistemazione è in camere doppie, triple o quadruple con bagno in camera secondo disponibilità.

I pasti sono vegetariani.

*Tra cielo e terra
la sua profonda quiete ti avvolge.
Fermati, ascolta
il canto della sua saggezza.*