

*Associazione Essere Pace*

**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**

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

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.

**Ospitalità:**

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

**I pasti** sono vegetariani.

*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*

**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.

**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.

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:** Anita 055 2010156 [anitacon@alice.it](mailto:anitacon@alice.it)