



ASSOCIAZIONE ESSERE PACE

29 AGOSTO - 5 SETTEMBRE 2020

CAMMINARSI
percorsi
sull'isola di Pantelleria

con Anita Constantini



Nata dall'incontro tra fuoco e acqua, Pantelleria è 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 in consapevolezza. Ha incontrato Thich Nhat Hanh nel 1992, da cui nel 2004 riceve i 14 Addestramenti alla Consapevolezza a Plum Village (Ordine dell'Interessere). Nel 2005 ha ideato e realizzato il primo *ritiro in cammino* con le sorelle della Comunità monastica di Plum Village. <http://www.cammini.eu/guide/anita-constantini>

Impegno: Sei cammini adatti a chi è allenato 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 un dammuso, la tradizionale casa pantasca in camere da 2, 3 e 4 posti letto secondo disponibilità situato in campagna sopra al Lago di Venere. Ognuno contribuirà alla pulizia e al riordino giornaliero della casa.

Pasti: Colazione e pranzo sono preparati insieme con prodotti vegetariani locali e genuini. La cena, sempre vegetariana, è preparata da una cuoca locale.

Arrivo: Ritrovo all'aeroporto di Pantelleria sabato 29 agosto e **partenza** dall'aeroporto sabato 5.

Quota totale di partecipazione €840 così ripartiti:

€250 per l'organizzazione e accompagnamento;

€590 per alloggio, pasti e l'auto per gli spostamenti.

Inoltre va aggiunta se non già soci la quota di iscrizione all'Associazione Essere Pace di €10.

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 e /o 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 tardi.

Pomeriggio:

Tempo libero o 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 30 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.

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

