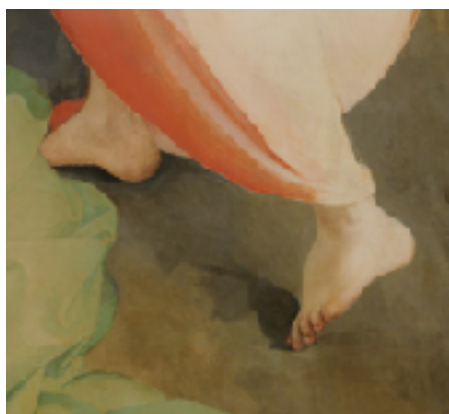


Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace



Sabato 25 aprile - venerdì 1 maggio 2020

In Etruria, con il tempo della terra: da Sorano al mare

Ritiro in Cammino con Anita Constantini



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



Passo dopo passo, respiro dopo respiro, ci avviciniamo al tempo di una terra che porta con sé ancora oggi qualità e valori indispensabili all'uomo, perché nutrono e risanano. Entrando nelle pieghe tufacee del suolo varchiamo una soglia tanto antica quanto reale lontana dal "tempo urbano", l'aspetto più malato del nostro quotidiano.



Dalla cittadina di Sorano, dove ci incontriamo, lungo le vie cave costeggiamo Pitigliano per poi, il giorno seguente addentrarci nella Selva del Lamone: una selva di querce e massi vulcanici ricoperti di muschio tanto affascinante quanto temuta. Siamo al confine tra maremma e tuscia, tra Toscana e Lazio, ora di qua, ora di là. Da Farnese, città dall'animo cordiale, attraversiamo pascoli di pecore in un paesaggio dolce e misterioso. Raggiungiamo i ruderi dell'antica Castro, poi lungo il Fiume Fiora i due eremi scavati nella pietra, sospesi tra terra e cielo. Una traversata boschiva ci porta in un paesaggio collinare che affaccia sulla piana di Capalbio e il mare. Qui possiamo entrare nell'opera simbolica di un'artista contemporanea, il Giardino dei Tarocchi di Niki de Saint Phalle, ideato come luogo di meditazione e espressione di amore per la natura, e per l'Italia. Arriviamo al mare, all'Ultima Spiaggia della Toscana, per terminare il nostro percorso insieme con un "bagno" di infinito spazio blu.

Un **ritiro in cammino** è un tempo dedicato a ritrovare stabilità, chiarezza e leggerezza nello spirito di un ritiro di meditazione. Ancorati al momento presente e al respiro camminiamo nutriti dalla bellezza della natura e sostenuti da esercizi che amplificano la percezione. Ci arricchiamo della pratica del gruppo e facciamo l'esperienza dell'essere distinti e al contempo "un solo corpo".



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, 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>

Durata: 7 giorni, 6 notti

Impegno: Sei giorni pieni adatti a chi è allenato mediamente per percorrere 5 ore di cammino al giorno con zaino leggero. Si consiglia qualche escursione di allenamento prima di partire.

Percorso itinerante principalmente su sentieri e sterrate. Tappe da 4 a 7 ore di cammino (da 12 a 23 km) con dislivelli modesti (altitudine massima di 400 m sul livello del mare).

1° giorno sabato 25: Arrivo a **Sorano**. Introduzione e breve meditazione camminata.

2° giorno domenica 26: **Sorano - Poggio Cavalluccio**. 16 km, 5 ore di cammino.

3° giorno lunedì 27: **Poggio Cavalluccio - Farnese**. 17 km, 6 ore di cammino.

4° giorno martedì 28: **Farnese - Ponte San Pietro**. 23 km, 7:30 ore di cammino.

5° giorno mercoledì 29: **Ponte San Pietro - La Campigliola**. 12 km, 4 ore di cammino.

6° giorno giovedì 30: **La Campigliola - Chiarone Scalo**. 19km, 6 ore di cammino. Visita al Giardino dei Tarocchi.

7° giorno venerdì 1 maggio: **Chiarone Scalo - mare**. 4 km, 1:30 ora di cammino, conclusione e partenza ore 11.

Bagaglio Zaino o piccola sacca (peso max 8 kg) sarà trasportato in auto di tappa in tappa. Tassativamente non possono venir caricati i trolley.

Ospitalità in agriturismi, B&B e un albergo con sistemazione in camere doppie, triple o quaduple secondo disponibilità.

Pasti deliziosi, tipici e vegetariani, con colazione e cena presso le strutture dove alloggeremo, e pranzo "al sacco" lungo il cammino. Nello spirito del ritiro non si bevono alcolici.

Arrivo: Ritrovo a Sorano alle ore 15.00. Si può raggiungere Sorano in autobus da Albinia o più facilmente con l'auto.

Partenza: Ci salutiamo venerdì 1 maggio alle ore 11:00 a Chiarone Scalo. Raggiungiamo il treno a Montalto di Casto (20 min. di viaggio) o riprendiamo l'auto lasciata a Sorano (1:15 ora di viaggio) con pulmino privato con costo da dividere tra i passeggeri (10-20€ cad. circa).



Quota di partecipazione:

€250 per organizzazione e accompagnamento;

€450 per mangiare, dormire, ingresso al Giardino dei Tarocchi e trasferimenti zaino.

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

Gruppo di massimo 14 partecipanti.

Informazioni e iscrizioni: Anita 339 60 75 288 - ANITACONSTANTINI@ICLOUD.COM