

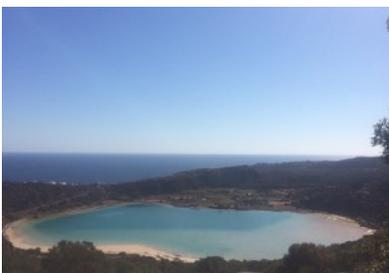
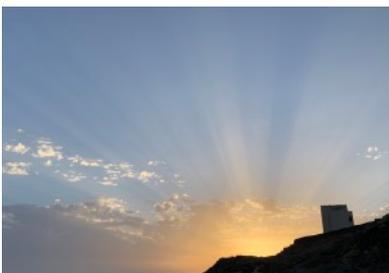


Associazione Essere Pace

ACQUA, FUOCO, TERRA, ARIA, SPAZIO. MEDITAZIONE IN CAMMINO

ISOLA DI PANTELLERIA - AGOSTO 2021

con Anifa Constantini



Cinque percorsi per lasciarci rigenerare dalla vitalità degli elementi primordiali, rinvigorire il corpo, approfondire il respiro, riposare la mente.

Siamo accompagnati e sostenuti dalla pratica della presenza di mente e cuore e dalla forza vibrante di quest'isola che, avvolta da un manto di profondo blu, dimora imperturbabile nello spazio infinito. Pantelleria nasce dall'incontro tra fuoco e acqua, la sua pelle è la fertile roccia vulcanica, il suo cuore è un lago caldo, la sua vita è plasmata dal vento. Amo ed esploro da tanti anni questo paesaggio dal fascino indescrivibile, e ne condivido con gioia la potenzialità di portare guarigione a ognuno di noi.

I cammini sono programmati di giorno in giorno a seconda del vento e del caldo, e nel rispetto delle possibilità di ciascuno. Andiamo incontro alla magia del sole che sorge partendo alle prime luci del giorno (7-10.30), oppure nel tardo pomeriggio verso l'incanto del tramonto (17.30-20.00). Camminiamo su mulattiere, sentieri e strade bianche, dal livello del mare fino alla montagna.

Godiamo di un tempo abbondante per riposare e per nuotare nel mare cristallino, tra i più limpidi del Mediterraneo. Occorre sapere che la costa non ha spiagge ma esclusivamente scogli. L'accesso al mare richiede attenzione, saper nuotare bene e una maschera per scoprire il mondo sottomarino. Il lago, lo Specchio di Venere, offre un accesso semplice, acqua dolce e termale e una sponda sabbiosa. Anche ad agosto, Pantelleria offre spazio di silenzio e di pace.



Anita Constantini Mamma, scultrice, guida ambientale. Un caleidoscopio di esperienze hanno dato forza e colore alla mia vita: accompagnare bambini nell'esplorazione delle Dolomiti (terra natia di mio padre), lo studio dello Yoga in India, la laurea in Psicologia dell'età evolutiva in Inghilterra, l'incontro con il Maestro Zen Thich Nhat Hanh nel 1992, da cui nel 2004 riceve i 14 Addestramenti alla Consapevolezza a Plum Village. Nel 2005, unendo i fili della mia vita, propongo e realizzo il primo *ritiro in cammino* con le sorelle della Comunità di Plum Village. Oggi, invito a camminare in consapevolezza in un movimento armonioso per il corpo, in contatto con le nostre radici, i piedi, e con la terra che li sostiene, generando il silenzio di una mente quieta.

Date: per via delle attuali difficoltà logistiche nel gestire un gruppo propongo piccoli gruppi nel periodo 1-28 agosto, con arrivo e partenza nel fine settimana. È richiesto un **minimo di 2 partecipanti**.

Ospitalità: Vitto e alloggio sono indipendenti. Sono disponibile a creare un contatto diretto per l'affitto di un dammuso, la tradizionale casa pantasca.

Arrivo: Voli diretti da Milano, Torino, Venezia, Roma, Bergamo, Palermo, Trapani con Alitalia e Volo Tea. Nave e aliscafo da Trapani.

Accoglienza: all'aeroporto/porto di Pantelleria al tuo arrivo.



Per tutte le informazioni necessarie per poter contemplare questa vacanza speciale: Anita al 339 6075 288, anitacon@alice.it