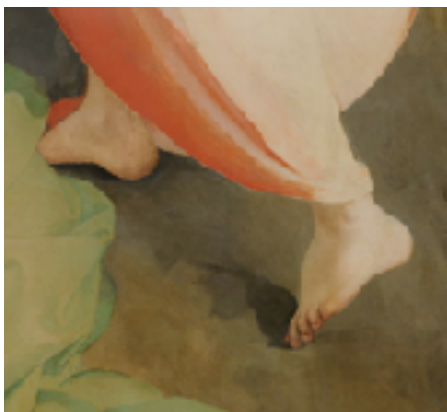


Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace



Martedì 26 - domenica 31 ottobre 2021

La Via delle Meraviglie, da Amalfi a Sorrento

Ritiro in Cammino con Anita Constantini

Camminiamo immersi in una bellezza maestosa, dove ad ogni passo gli occhi incontrano mare e montagna in un'unico abbraccio. Scopriamo un'altro volto della Costiera Amalfitana: lungo la costa i paesi sono presepi viventi brulicanti di turisti, poco più su i piccoli borghi sono collegati da una miriade di sentieri e scalinate senza fine. E'una terra fertile vulcanica che si erge verticale: pareti di roccia di origine calcarea-dolomitica, fresche valli boschive nelle quali si snodano antiche mulattiere, una rigogliosa vegetazione con ampie distese di felci e fitti castagneti, da cui si ricavano i pali per gli agrumeti.



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. Questo cammino abbraccia le sue origini familiari napoletane e dolomitiche.

Durata: 6 giorni, 5 notti

Impegno: Sei giorni pieni adatti a chi è allenato mediamente per percorrere 6 ore di cammino al giorno con zaino leggero. E' richiesta qualche escursione di allenamento prima di partire.

Percorso itinerante principalmente su mulattiere e sentieri montani. Tappe da 5 a 7 ore di cammino (da 10 a 14 km) con dislivelli importanti (altitudine massima di 880 m sul livello del mare).

1° giorno: Arrivo a **Amalfi**. Introduzione e breve meditazione camminata.

2° giorno: **Amalfi - Agerola**. 10 km.

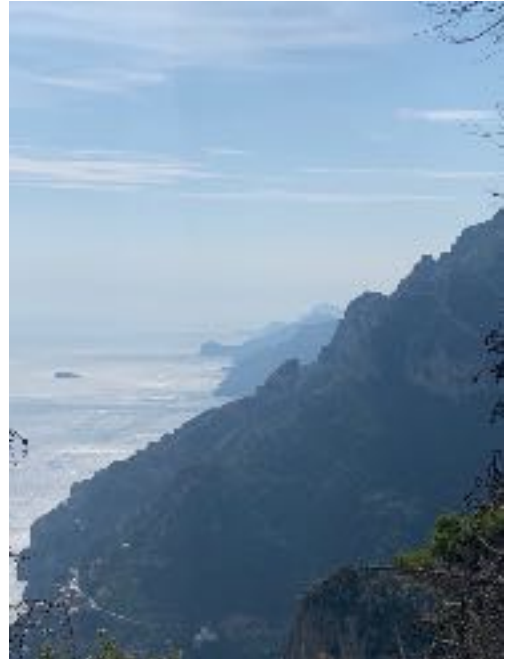
3° giorno: **Agerola - S. Maria del Castello**. 14 km

4° giorno: **S. Maria del Castello - S. Agata**. 14 km.

5° giorno: **S. Agata - Baia di Ieranto**. 13 km.

6° giorno: **S. Agata - Sorrento**. 4 km.

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 piccoli agriturismi e B&B a gestione familiare con sistemazione in camere doppie, triple o quaduple secondo disponibilità.

Pasti: La fertile terra della penisola offre una ricca varietà di ortaggi e frutta e una cucina prelibata con un'ampia scelta di piatti tradizionali vegetariani. Cena, colazione e pranzo al sacco sono preparati dalle strutture dove alloggiamo.

Arrivo: Ritrovo a Amalfi alle ore 15.00. Amalfi si raggiunge in treno fino a Salerno e poi in autobus o traghetto, oppure in auto fino a Sorrento e poi in traghetto o bus.

Partenza: Ci salutiamo domenica 31 ottobre alle ore 11:00 a Sorrento. Da qui in treno, circumvesuviana, o in traghetto per Napoli o riprendiamo l'auto.

Quota di partecipazione:

€250 per organizzazione e accompagnamento;

€400 per mangiare, dormire 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

** La caparra per confermare la presenza sarà interamente rimborsata qualora il viaggio sarà annullato causa lockdown / impossibilità di spostamento dalla propria regione.*

