

Problemi di visualizzazione? [Apri questa email nel tuo browser.](#)

Bollettino Essere Pace n. 813 del 27-05-2022

NUTRIAMO LA PACE

Consapevolezza, condivisione e rigenerazione in natura

10-12 giugno 2022

Sestri Levante/Borzonasca



Ritrovarci, dal mare alla montagna, per il gran piacere di farlo, per la bellezza e la rigenerazione che la natura ci offre, per la gioia di stare insieme e condividere momenti di riequilibrio e connessione profonda. Dopo la gioiosa esperienza delle giornate per la pace a Camogli e a Nervi nel week-end della domenica delle palme, accogliamo quest'altra intensa occasione a Sestri Levante e il suo entroterra.

Tre giorni da vivere insieme in semplicità e apertura, immersi nel verde. Luoghi che ci stupiranno, un'ospitalità originale e rustica, uno spirito comunitario e libero dove esperire piacevoli modalità di condivisione, integrate con l'ambiente e l'anima del luogo. All'aperto, in costante relazione con la natura, praticheremo ascolto, respiro e movimento consapevole. Cammino lento, relax, letture, gioco, pittura meditativa - ciò che il momento ci suggerirà. Cucina sana insieme con verdure dell'orto e convivialità. Con leggerezza nutriremo la pace in noi e tra noi, nella consapevolezza che la costruzione di una società pacifica parte necessariamente da noi, da intenzioni, relazioni e gesti quotidiani, in armonia con la natura.

Programma di massima

Venerdì: giornata al mare con arrivi liberi a Sestri Levante.

Ritrovo e bagni alla baia del silenzio, escursione panoramica a Punta Manara e alla riserva marina di Ciappa du Lu per chi desidera.

Verso sera trasferimento in auto al casale di montagna (700 mt).

Sabato: pratiche, relax, cammino leggero su sentieri

Domenica: escursione conviviale ai laghi con pratiche e pic-nic (giornata aperta ad esterni)

Optional Lunedì: trekking più impegnativo (su richiesta, pernotto extra)

Organizzazione e conduzione delle pratiche: Margherita Sabia, insegnante di yoga e meditazione.



Posti limitati, costi contenuti. Condivisione passaggi in auto tra Sestri Levante e il casale che ci ospita (la "casa della pace", vicino a Borzonasca). Due pernotti e prime colazioni, autogestione per pranzi e cene (karma yoga, cucina sia all'interno che all'esterno), alimentazione vegetariana e senza alcolici. Camere varie, per lo più doppie, in rustici ristrutturati con semplicità; bagni esterni, adatto a chi ha spirito di adattamento e apprezza l'ambiente naturale.

Iscrizioni al più presto ed entro il 6 giugno, precisando se si offre o si chiede passaggio in auto tra Sestri Levante e il casale.

Info&iscrizioni: margherita.sabia@gmail.com



Per conoscere la biografia di [Thich Nhat Hanh](#), i suoi [insegnamenti](#), la pratica di [Plum Village](#), il nostro impegno sociale nel "[progetto Vietnam](#)", i ritiri in programma, per vedere [i Gruppi di Pratica](#) in Italia, per conoscere o acquistare i [libri di Thay tradotti in italiano](#) ,...
clicca su [Associazione Essere Pace](#)