

Organizza il corso di  
**Camminate**  
**consapevoli e meditative**  
condotto da **Luca Gianotti**

**18 - 20 maggio 2012**  
**Schio (VI)**

Un seminario per approfondire gli aspetti terapeutici del camminare, provando alcuni esercizi di camminate dell'attenzione, camminate consapevoli, meditazioni camminate.

*“Meditazione camminata significa praticare la meditazione mentre camminate.*

*È una pratica che vi darà gioia e pace... Camminando, ansie e preoccupazioni scivoleranno via. Per avere la pace della mente, per ottenere l'auto-liberazione, imparate a camminare così... Tutti sono in grado di farlo. Basta un livello iniziale di consapevolezza e il sincero proposito di essere felici.”*

*Thich Nhat Hanh*

**info programma e iscrizioni**

328 9150076 [associazione@sanroccocommunity.org](mailto:associazione@sanroccocommunity.org)



## Il corso

Durante il corso ci saranno momenti in cui la camminata diventerà un esercizio, seguendo le pratiche di meditazione di **Thich Nath Hanh**, confrontandole con le camminate dell'attenzione degli sciamani toltechi.

Aggiungendo alcuni elementi possiamo trasformare una semplice camminata in una camminata dell'attenzione o in meditazione camminata, e fare un Lavoro su noi stessi.

Per partecipare a questo corso si richiede motivazione (tutti gli esercizi richiedono di camminare in silenzio) e un buon allenamento.

Il corso è articolato in **3 lezioni pratiche da 3-4 ore l'una**. Durante le lezioni, si godrà del piacere dei tempi lunghi e distesi, e del parlare con gli altri.

## Il Docente

Il corso sarà tenuto da **Luca Gianotti**, tra i fondatori della Compagnia dei Cammini e in precedenza dell'Associazione La Bosaglia, Accompagnatore di Media montagna e Guida Ambientale Escursionistica da 18 anni, vive in Abruzzo. Da anni appassionato di naturale e decrescita, ha introdotto nei viaggi a piedi che accompagna (Sardegna, Creta, Majella, Pollino, Capo Verde) esercizi di camminate dell'attenzione, dell'armonia, camminate consapevoli e meditazioni camminate, ottenendo grande soddisfazione.

## Dove

Il seminario si terrà sull'**altopiano del Tretto** (dal latino tretum = sentiero), splendido territorio delle prealpi venete, ai piedi dei monti Novegno e Summano. Ci ospiterà l'Agriturismo Il Maggiociondolo ([www.ilmaggiociondolo.com](http://www.ilmaggiociondolo.com)).

## Costo

**90 €** + vitto e alloggio per chi viene da lontano (cucina a disposizione o trattoria in convenzione).

## Chi organizza

San Rocco Community è una comunità di persone che stanno facendo dell'amore per Madre Terra, della solidarietà e della crescita personale i propri valori condivisi.

Stiamo per costruire un **ecovillaggio** in località San Rocco di Tretto. Da tre anni facciamo esperienze di camminare lento, come pratica di attenzione verso se stessi, gli altri, il territorio. Siamo contenti di portare quest'esperienza vicino al terreno dell'ecovillaggio.