

[SCARICA QUI LE FOTO IN ALTA RISOLUZIONE](#)

Comunicato stampa

**CADERE SETTE VOLTE, RIALZARSI OTTO,
IL CONTEST 'TERAPEUTICO' DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI
PER RIPARTIRE DI NUOVO**

**UNA FOTO E UN TESTO SU QUANDO SI È CADUTI E CI SI È RIALZATI
TUTTE INSIEME DIVENTERANNO UNA MOSTRA**

C'è chi ha tagliato la punta degli scarponi per proseguire lungo la via per Gubbio, chi nelle mesetas spagnole, dopo tanti chilometri senza acqua è stato accolto con un bicchiere d'acqua da un hospitalero e chi nella forza Orvieto-Siena ha ritrovato la forza di andare avanti guidato da un nugolo di farfalle. Sono queste alcune delle testimonianze arrivate dal **contest fotografico** "Cadere sette volte, rialzarsi otto", lanciato dalla Compagnia dei Cammini - associazione di turismo responsabile dedicata ai cammini lenti - che ha chiesto ai suoi camminatori di inviare una foto e un testo per raccontare tutte quelle volte in cui lungo il cammino si è caduti e ci si è rialzati.

*"Cadere sette volte, rialzarsi otto" è un proverbio giapponese che abbiamo fatto nostro per lanciare un contest terapeutico per rafforzarci condividendo storie in cui siamo caduti e poi ci siamo rialzati - spiega **Luca Gianotti, coordinatore della Compagnia dei Cammini** -. Non è un concorso in cui conta la bella foto, il bel paesaggio, ma conta condividere una emozione con gli altri della nostra comunità per risvegliare nella memoria di quelle volte in cui pensavamo di non farcela e invece siamo arrivati alla meta. Un modo per ricordare che abbiamo già fatto questo tipo di esperienza e anche oggi potremo rifarla nuovamente".*

Come chiede il regolamento: "Ti è mai capitato in cammino di sentirti a terra, di non avere più forze, di pensare addirittura di abbandonare, e poi ad un tratto le forze ritrovarle, dietro una curva, in un prato, a metà salita, in una foresta secolare, su un rettilineo interminabile, scattare in piedi e riprendere il cammino con vigore, sorridendo come mai forse avevi fatto?" Se qualcuno ha vissuto questa esperienza il contest chiede di scavare nei ricordi, **scegliere una fotografia** scattata in uno di quei momenti e **di descriverla in poche righe**. Quando l'emergenza sarà finita la Compagnia dei Cammini ne farà una **mostra** dove incontrarsi tutti finalmente dal vivo per conoscersi.

*"Gli amanti dei cammini aspettano con impazienza di ripartire - conclude **Gianotti** -. Riceviamo ogni giorno tanti messaggi di chi ci chiede, di chi studia percorsi, pronti a tornare al cammino che è una terapia, e così come aumenta le difese immunitarie, ci aiuterà a recuperare un equilibrio psico-fisico quando finirà il lockdown. Probabilmente nelle prime fasi potremo fare cammini in tenda, isolati, in luoghi più selvaggi, e questo va colto come una opportunità per scoprire la natura più vera e il nostro saper viverci dentro. Nel frattempo ricordiamo le nostre ripartenze, per tornare presto a camminare."*

[Per vedere la gallery di "Cadere sette volte, rialzarsi otto": www.cammini.eu](http://www.cammini.eu)

[Per partecipare, è possibile inviare i propri materiali: resilienza@cammini.eu](mailto:resilienza@cammini.eu)

Per informazioni sulla COMPAGNIA DEI CAMMINI: **www.cammini.eu**

Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini:

Sabina Galandrini

Tel. 328.8442704

Email: stampa@cammini.eu

Nata nel 2010 l'Associazione promuove il turismo responsabile attraverso esperienze di cammino in Italia e all'estero con guide professioniste, tra cui spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa 150 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal cammino classico a piedi, ma anche in compagnia degli asinelli, dalla barca a vela con trekking, al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i nuovi Cammini di Pace. La Compagnia dei Bambini, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini, con le nostre guide ed educatori tutti professionisti e esperti. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell'Associazione puntano alla valorizzazione dell'alimentazione bio e naturale - a base di prodotti locali - e vegetariana. Fondamentale, inoltre, è l'incontro con chi vive nei luoghi in cui si organizzano i cammini, nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi e, in alcuni casi, dimenticati. I colori solari e luminosi scelti per l'ommetto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori della Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.