

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



Comunicato stampa

CAMMINARE SULLE ALPI SÌ, MA CON LENTEZZA

MINFULLNESS, CAMMINI IN SILENZIO, MEDITAZIONI PASSO DOPO PASSO, TECNICHE DI ORIENTALIZING: ECCO LE PROPOSTE DE LA COMPAGNIA DEI CAMMINI PER VIVERE LA MONTAGNA A PASSO LENTO

Camminare sulle Alpi sì, ma con lentezza. Vivere la montagna senza agonismo, sperimentando tecniche di orientaling, mindfulness e passi in silenzio o semplicemente godendosi il presente senza fretta. E' questa la proposta della **Compagnia dei Cammini, associazione di turismo responsabile che per scoprire le Alpi quest'anno propone cinque itinerari, tra giugno e luglio, per vivere l'alta quota in modo alternativo**, senza conquistare vette ma riscoprendo quelle energie che la potenza della montagna sa evocare.

Si mette da parte il trekking estremo per dare spazio al cammino lento in cui la mente lentamente si acquieta, lascia andare le preoccupazioni, il corpo si rilassa, purifica, tonifica. Di passo in passo il camminare è una vera e propria meditazione che genera gioia, forza, creatività.

Il cammino non è competizione, anzi il ritmo del gruppo si deve adattare al ritmo del più lento e anche se il viaggio in compagnia consente lo scambio, non si deve dimenticare il lavoro su di sé. Così durante il cammino si può riscoprire anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il respiro, i suoni della natura.

Se per qualche motivo siamo costretti ad accelerare (piove, diventa buio, qualcuno si è fatto male), ecco che da tre chilometri all'ora (cammino lento) passiamo a cinque, ma siamo sotto stress. **È lo stress che fa la differenza. È lo stress che ci impedisce di vivere serenamente il cammino, il non saper più vivere nel qui e ora ma essere proiettati all'arrivo.** Allora si andrà in affanno e la camminata da lenta diventerà veloce, perché la sentiremo innaturale.

E' per divulgare questo vivere la montagna a bassa velocità che la Compagnia dei Cammini ha improntato la sua estate su percorsi a passo lento, anche in quote dove normalmente si pratica molto il trekking sportivo: si parte **dal 19 al 23 giugno** con il [Solstizio tra i fiori delle Dolomiti](#), cinque giorni in alta quota, per celebrare il sole, la luce e l'arrivo dell'estate in un paesaggio unico al mondo. Un itinerario agevole **nel cuore delle Dolomiti che parte dalla Val Gardena all'altopiano di Luson** attraverso i prati punteggiati di baite ai piedi del Sassolungo, delle Odle e degli altri gruppi dolomitici in un contesto geologico e naturalistico unico al mondo. Un viaggio tra antichi atolli tropicali, ancora visibili nelle loro imponenti pareti e vecchi fondali lagunari, oggi diventati praterie fiorite.

La seconda proposta è nelle [Dolomiti ampezzane](#) **dall'1 al 7 luglio**, un cammino spettacolare che percorre un tratto **dell'Alta Via n.1**, tra le crode coralline, con tappe presso i rifugi alpini di alta quota. Un viaggio itinerante di media difficoltà che sarà scandito da alcune pratiche di **mindfulness** per corpo e mente: **meditazione seduta e "risveglio del corpo" preparano alla giornata, cammino in contatto con la terra accompagnati da esercizi che amplificano la percezione e indirizzano l'attenzione, presenza mentale nel gustare il cibo, ascolto attento nel cerchio della condivisione.** Partendo dal Lago di Braies si salirà nella landa lunare ai piedi della Croda del Becco, porta settentrionale dei Monti Pallidi, fino a raggiungere il rifugio Fanes, dove si soggiorna per due notti, prima della lunga traversata al Lagazuoi. Costeggiando le imponenti Tofane, si percorre la Val Travenanzes per attraversare i boschi ai piedi della maestosa Croda Rossa. La terza proposta di viaggio è **dal 3 al 7 luglio** in Piemonte, per [Perdersi in Val Grande](#) **l'area wilderness più estesa d'Italia.** Un itinerario indicato per camminatori molto allenati che attraversa un parco nazionale poco addomesticato e protetto da una corona di montagne, dove non si fatica a immaginare quanto la vita fosse in salita e a sentire la forza della memoria partigiana. In queste vallate un tempo intensamente frequentate, oggi i villaggi e gli alpeggi sembrano davvero remoti: i sentieri sono diventati tracce e le faggete secolari hanno allungato

le radici sui pascoli dove è possibile godere di silenzi incontrastati, armonia dei paesaggi, notti spettacolari e abbondante acqua che rigenera. In questi luoghi, dove perdersi è facile, diventa possibile ritrovare i propri spazi, così come lentamente sta facendo la natura. Un viaggio a ritroso, dal rifugio al bivacco, alla ricerca dell'*homo selvaticus*.

Con il quarto viaggio, in programma **dal 7 al 13 luglio**, si riparte con le [Esplorazioni sulle Dolomiti con lo scrittore e geografo Franco Michieli attraverso la ricerca di percorsi alternativi anche fuori sentiero](#). La ricerca del percorso fatto per camminatori esperti non seguirà una via preconstituita per osservare e interpretare il territorio, per prendere coscienza delle sue forme e della sua logica, scegliendo su questa base le vie da intraprendere per arrivare comunque al rifugio a fine tappa. **Durante il cammino non si utilizzeranno cartine o strumenti tecnologici per l'orientamento, e nemmeno l'orologio**: si imparerà invece a utilizzare ogni elemento ed evento naturale come riferimento per orientarsi e per mantenere la coscienza del divenire della giornata, tecniche lungamente sperimentate da Michieli durante le sue traversate di terre selvagge. Come scrittore, Michieli inviterà anche alla lettura poetica della natura dolomitica, proponendo soste con riflessioni e qualche brano letterario scelto, per esempio dai testi di Dino Buzzati oltre che dai propri. Il cammino parte lungo uno dei tratti più affascinanti **dell'Alta Via n. 1, da Agordo a Cortina**, in provincia di Belluno, accanto alle gigantesche pareti **della Moiazza, del Civetta, del Pelmo e della Croda Da Lago, tutti luoghi Patrimonio dell'Unesco**. Se le condizioni meteo lo permettono è possibile salire anche su alcune cime, quali la Lastia di Framont, il Montalto di Pelsa, i Lastoni di Formin.

Un altro cammino lento sarà quello de [la gran balconata del Cervino](#), **dal 10 al 14 luglio**, un percorso ad anello tra alpeggi, caratteristiche frazioni e natura di montagna con un eccezionale compagno di viaggio: il "grande gigante". Un itinerario semplice ma particolare al cospetto dei 4.478 m **del Cervino**, la magnifica piramide di roccia, uno dei massimi simboli mondiali dell'alpinismo. Un sentiero a mezza costa suggestivo che passa attraverso i vari ambienti naturali della Valtournenche, valle alpina che è stata oggetto di un repentino sviluppo economico trainato dagli sport di montagna. Il fatto che non ci siano difficoltà tecniche particolari non significa che non si cammini, anzi, si andrà con un passo giusto per tutti tra boschi di larici e assolate praterie alpine, godendo di panorami emozionanti e fermandoci un po' qui e un po' là, senza dimenticare le storie, gli incontri e le culture delle genti di montagna. La guida ha una lunga **esperienza di meditazione orientale, secondo pratiche zen**, e metterà la sua esperienza a disposizione del gruppo, per **piccoli momenti di consapevolezza in cammino**.

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 trekking 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'ometto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori de La Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.

SCARICA IL CATALOGO 2019