

SONO DISPONIBILI FOTO IN ALTA RISOLUZIONE



Comunicato stampa

CAMMINARE E MEDITARE CON I "CAMMINI DI PACE" DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI

***Il camminare diventa lo strumento privilegiato
dell'incontro con la natura, sé stessi e gli altri
grazie a pratiche zen e sciamaniche, yoga, ecopsicologia,
meditazione buddista e deep walking***

Ogni settembre è un nuovo inizio: si riprendono i buoni propositi, le nuove intenzioni e si ricomincia con le sane abitudini... una corretta alimentazione, un nuovo sport o un nuovo interesse, nel tentativo di non ripetere gli stessi errori dello scorso anno e migliorarsi. Per ricominciare al meglio, ma anche per fermarsi durante l'anno e ritrovare sé stessi, la Compagnia dei cammini - associazione di turismo responsabile - propone "Cammini di Pace", una linea di itinerari dedicati ai viaggiatori che vogliono percorrere non solo i sentieri del mondo ma anche quelli dell'anima.

Camminare con gli altri, praticando il silenzio nelle foreste toscane impregnate di sacralità, immergersi nella natura selvaggia e incontaminata della Sardegna, ritrovare dentro di sé l'armonia e la forza degli elementi naturali sulle rive del Delta del Po, rinfrescarsi lungo le coste dell'isola di Creta, culla di una civiltà antichissima, dalla forte simbologia magica: i *Cammini di Pace* sono viaggi in cui il camminare diventa lo strumento privilegiato di incontro con la Natura, con sé stessi e con gli altri. Grazie agli spunti di riflessione e le pratiche di meditazione proposte dalla guida e con il sostegno del gruppo, si apriranno al viaggiatore nuove possibilità nel campo dell'attenzione, della consapevolezza, della condivisione.

I Cammini di Pace sono tutti diversi, ognuno con il suo approccio specifico e una sua guida esperta che condurrà alla conoscenza di pratiche differenti: da quelle **zen e sciamaniche alla meditazione, all'ecopsicologia, al deep walking**, tutte con l'obiettivo comune di fare tesoro della lentezza, del silenzio, dell'osservazione, dell'incontro, della curiosità, del non giudizio, dell'ascolto, dell'accoglienza dell'altro in un percorso nuovo di conoscenza.

"Camminare è sempre stato un mezzo importante per conoscere e per conoscersi – dichiara **Luca Gianotti coordinatore della Compagnia dei Cammini** – chi si mette in cammino, anche inconsapevolmente, si mette in relazione con il terreno esterno, con il proprio corpo e la mente, con la parte poetica e spirituale di cui l'esistenza umana è avvolta. È per questo che consigliamo i Cammini Pace per vivere il camminare come un momento per ritrovare la lentezza".

Il primo appuntamento di Cammini di Pace sarà **dal 15 al 22 Settembre nella Sardegna selvaggia del Supramonte di Baunei**. Trekking avventuroso di media difficoltà tra mare e monti, **grazie al deep walking, camminata meditativa consapevole, seguendo le tradizioni del buddismo zen e dello sciamanesimo tolteco**. Tra sveglia presto, esercizi di

Qi Gong, letture lungo il cammino si pratica l'ascolto e si lavora sulla consapevolezza, anche nel mangiare e nel bere.

Per immergersi nella natura al ritmo lento dei propri passi, si partirà da Genna Sarbene passando per Cala di Luna, Cala Sisine, Cala Goloritzè, Portu Pedrosu, Capo Monte Santu, Pedra Longa, alla volta del Golfo di Orosei, una delle poche aree marine incontaminate d'Italia, senza strade che la percorrono: calette nascoste con acqua trasparente, boschi di lecci e oleandri, antichi ovili di ginepro e sassi, grotte in cui ripararsi. Si dorme in sacco a pelo, all'aperto, si mangiano piatti tipici locali ogni sera al ristorante o presso gli ovili di pastori molto ospitali, dove stare insieme e ballare musica intorno al fuoco.

Cinque giorni nelle **Foreste Casentinesi, da La Verna a Camaldoli, in Toscana**, scelte nei secoli da molti santi come "deserto" dove abitare, meditare e incontrare il divino, è il nuovo cammino di pace in programma **dal 29 settembre al 3 ottobre. Un viaggio in cammino di media difficoltà, scandito dal ritmo della meditazione:** camminare, mangiare, riposarsi coltivando la pratica del silenzio per poi condividere, a fine giornata, sensazioni ed esperienze. La sacralità dei luoghi, l'immergersi nella natura, il silenzio come esercizio dei sensi ed attenzione al sé, all'altro e all'ambiente circostante diventano nutrimento per i singoli ed arricchimento per l'intero gruppo. Seguendo le orme di san Francesco, i passi di pace condurranno fino all'antico rifugio di san Romualdo, accompagnati dalla sinfonia dei colori autunnali, dai profumi e dai sapori del pecorino del Pratomagno, dei tortelli casentinesi, e della polenta con i funghi porcini.

Dall'11 al 14 Ottobre, è in programma un cammino sulle rive del **Delta del Po, da Comacchio a Ravenna**, un viaggio di bassa difficoltà **all'insegna delle semplici e antiche pratiche dell'ecopsicologia**, la disciplina che si propone di riconnettere l'uomo con la madre Terra. Seguendo un'immaginaria ruota degli elementi naturali, tradizione presente nelle culture di molti popoli compresi Etruschi e Celti che in queste terre soggiornarono, ogni giorno sarà dedicato alla scoperta di come acqua, aria, terra e fuoco siano paradigmi del nostro mondo interiore.

Dal 12 al 21 ottobre, si andrà alla scoperta di Creta, l'isola delle capre, delle gole e degli dèi attraverso la pratica del Deep Walking che prevede **camminata meditative e consapevoli**, proposte dalla guida seguendo le tradizioni del buddismo zen e dello sciamanesimo tolteco. L'itinerario si snoderà tra il mare ed i villaggi dell'entroterra, attraversando le gole di Aradena, di Samaria e quelle di Agia Irini, visitando chiesette bizantine come quella di Agios Pavlos e passando per le rovine di Lissos fino a Paleohora. Oltre al trekking, ci sarà tempo per godere della bellezza della spiaggia e si visiterà la bellissima cittadina arabo-veneziana di Chania. Il tutto assaggiando i tipici piatti del luogo - tzaziki, insalate greche e yogurt con miele - conoscendo e scoprendo le varietà di endemismi dell'isola - i fiori e le capre selvatiche che assomigliano a camosci - nonché i simboli di una civiltà tanto antica quanto unica.

I viaggi di "Cammini di Pace" su: **www.camminidipace.it**

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 2018