*Comunicato stampa* 

**CAMMINARE E MEDITARE**

**AL VIA QUEST’ESTATE 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.*

Camminare con gli altri, praticando il silenzio nel fitto dei boschi piemontesi, percorrere la dolcezza delle colline toscane con lentezza e fermarsi a fare yoga in luoghi pieni di magia, immergersi nella natura selvaggia e incontaminata della Sardegna, dormendo all’aperto e ballando intorno al fuoco, ritrovare dentro di sé l’armonia e la forza degli elementi naturali sulle rive del Delta del Po. Sono questi i ***Cammini di Pace,*** la nuova proposta della **Compagnia dei Cammini,** associazione di turismo responsabileche, a partire da questa estate, inaugura itinerari dedicati ai viaggiatori che vogliono percorrere non solo i sentieri del mondo ma anche dell’anima.

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 conduttori sono diversi e ognuno ha il proprio approccio: chi ricorre a **pratiche zen e sciamaniche, chi alla meditazione buddista, allo yoga, all’ecopsicologia, al deep walking,** ma l’obiettivo comune è fare tesoro della lentezza, l’osservazione, l’incontro, la curiosità, il non giudizio, l’ascolto, l’accoglienza dell’altro in un percorso nuovo di 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. E' per questo che abbiamo ideato Cammini Pace per proporre ancora una volta il camminare come un momento per ritrovare la lentezza ed entrare in contatto con sè stessi in modo più profondo”.

Il primo appuntamento di Cammini di Pace sarà [**dal 27 al 31 Agosto in Val Maira**](http://www.camminidipace.it/viaggi/val-maira-en-szilensziu) **in Piemonte.** Il cammino si svolgerà nella parte meno frequentata della valle, quella più fresca e ricca di boschi: il posto ideale per camminare in silenzio e potersi godere ciò che arriva, creando spazi di condivisione delle esperienze. **La proposta di coltivare la pratica del silenzio, con un approccio graduale,** nasce dalla ricerca di un ampliamento del nostro spazio interiore, che è sconfinato ma quasi sempre ingombro da una grande quantità di pensieri.

Sentieri ben segnati porteranno i viaggiatori – zaino in spalla - ad immergersi in una natura straordinaria e a camminare sui “percorsi occitani”, antiche reti di comunicazione tra i borghi di montagna. Prime colazioni e cene si svolgeranno in agriturismi e locande ed avranno il sapore inconfondibile della polenta, delle tome e del burro di alpeggio.

[**Dal 12 al 17 Settembre, la Toscana**](http://www.camminidipace.it/viaggi/camminayoga-in-toscana)sarà la sede del **Camminayoga, un percorso che si snoderà da Vada a Volterra** con la finalità di arrivare ariappropriarsi del proprio tempo e riuscire a stare nel Qui e Ora. I viaggiatori impareranno una forma di qigong per generare forza, equilibrio e connessione con gli elementi naturali e a fine giornata, grazie alla pratica dell’hatha yoga, concederanno progressivamente la giusta attenzione al corpo, al respiro e alla mente. L’approfondimento dei temi dell’azione senza azione e dell’agire senza sforzo, concetti chiave nei testi sapienziali della Bhagavad Gita, del Tao Te ching e degli insegnamenti del Buddha, saranno il loro supporto filosofico.

Le soste sono previste in luoghi ricchi di magia, intelligenza e semplicità, come l’Istituto Buddista di Pomaia.

Dal **26 Settembre al 3 Ottobre** si va alla scoperta [della **Sardegna selvaggia con un trekking nel Supramonte di Baunei,**](http://www.camminidipace.it/viaggi/trekking-sardegna-selvaggia-blu-orosei)tra mare e monti in un di 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.

La vacanza avventurosa, per immergersi nella natura al ritmo lento dei propri passi partirà da Genna Sarbene e si snoderà attraverso varie tappe – Cala di Luna, Cala Sisine, Cala Goloritzè, Portu Pedrosu, Capo Monte Santu, Pedra Longa - nel Golfo di Orosei, una delle poche aree marine incontaminate di 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 modo spartano, con il sacco a pelo, all’aperto, si mangiano piatti tipici locali al ristorante o negli ovili di pastori molto ospitali, dove stare insieme e ballare musica intorno al fuoco.

Tre giorni sulle rive del **Delta del Po, da Comacchio a Ravenna**, dove l’acqua si mescola alla terra e il cielo è solcato da migliaia di uccelli di ogni forma e colore, è il cammino in programma per il **12 – 15 Ottobre.** Un viaggio dove tutto scorre e dove i viaggiatori si lasceranno guidare dalle 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.

Il programma, in dettaglio: [**http://www.camminidipace.it/viaggi/panta-rei-al-delta-del-po**](http://www.camminidipace.it/viaggi/panta-rei-al-delta-del-po)

Il programma completo dei “Cammini di Pace” su: [**http://www.camminidipace.it/viaggi**](http://www.camminidipace.it/viaggi)

***Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini:***

*Sabina Galandrini*

*Tel. 328.8442704*

*Email:* [*stampa@cammini.eu*](mailto:stampa@cammini.eu#_blank)

*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 140 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. 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 2017.***](http://www.cammini.eu/blog/catalogo-2017-viaggi-a-piedi)