[Foto in alta risoluzione](https://drive.google.com/drive/folders/11KvngItbLxlXC4jQR8il46h64z0mgN6H)

**CAMMINARE A PIEDI NUDI, CON IL PROPRIO CANE, COMPONENDO POESIE, MEDITANDO IN SILENZIO, PRATICANDO QIGONG E YOGA:**

**ECCO I VIAGGI A PIEDI “ESPERIENZIALI” DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI**

**PER RIPARTIRE DA SE’ STESSI IN AUTUNNO**

Camminare con il proprio cane, camminare a piedi nudi per tutto il percorso, camminare e comporre versi, camminare facendo qigong e yoga, camminare in silenzio per assaporare tutto quello che vediamo e sentiamo senza farci confondere dalle parole altrui. **Così la Compagnia dei cammini per l’autunno ha unito all’esperienza del viaggio a piedi altre pratiche dedicate a quei viaggiatori che vogliono percorrere sentieri non solo esteriori ma anche interiori.** Sono viaggi in cui il camminare diventa lo strumento privilegiato per incontrare gli altri, gli animali, la natura e sé stessi. Sono momenti in cui, con il sostegno della guida e del gruppo, ciascuno è invitato a prendersi cura di sé attraverso la strada, le pratiche e gli spunti proposti.

*“Camminare è sempre stato un importante mezzo per conoscere e per conoscersi –* **spiega Luca Gianotti, coordinatore de La Compagnia dei Cammini -.** *Chi si incammina, anche inconsapevolmente si pone in relazione con il territorio e con il proprio corpo, la propria mente e quella parte poetica e spirituale in cui l’esistenza umana si avvolge. I conduttori sono diversi e propongono approcci vari ma seguono una linea comune: offrire esperienze, approfondimenti e nuove possibilità nel campo dell’attenzione e della consapevolezza. E il cammino è il supporto fondamentale perché, da camminatori, sappiamo e abbiamo vissuto in prima persona quelle piccole profonde intuizioni che poi sono entrate a pieno titolo nella nostra esistenza: la lentezza, l’osservazione, l’incontro, la curiosità, il non giudizio, l’ascolto, l’accoglienza dell’altro, la non diversità tra noi e gli altri.”*

**Per chi vuole vivere un’avventura a piedi con il proprio amico a 4 zampe quindi la proposta della Compagnia è dal 10 al 14 settembrecon**[***L’incanto delle Marche con i cani***](https://www.cammini.eu/viaggi/incanto-delle-marche-cani-4z/)*.* Guidati da esperti in comportamento animale questo cammino è un’esperienza per comprendere il proprio cane e vivere il rapporto con lui in maniera differente dal quotidiano. Un modo per conoscere meglio il proprio animale in un ambiente naturale, con boschi, fiumi e pascoli. Ospiti di una famiglia del territorio e dei loro agriturismi, ogni giorno con zaino leggero si scopre la cultura di questo scorcio dell’Appennino marchigiano. Si assaggiano le meraviglie alimentari tipiche lungo i fiumi e i crinali dell’Appennino marchigiano dove si incontrano Toscana e Umbria, alla scoperta del fiume Metauro e dell’Alpe della Luna, crocevia di storie, di uomini e di ambienti. Per giocare con le cascate e i torrenti, nei verdi pascoli come nei boschi ma anche per conoscere la vita delle Marche ancora legata ai valori di una volta.

**Per chi vuole unire al cammino un modo per scrivere ed esprimersi creativamente, la proposta giusta è dal 19 al 22 settembre** [**Tra acqua e haiku – In cammino nella laguna veneta**](https://www.cammini.eu/viaggi/tra-acqua-e-haiku-laguna-veneta/). Sin dal tempo di Matsuo Bashō, nel Giappone del XVII secolo, la poesia haiku è nata con il cammino a contatto con la natura. Riallacciandosi a questa tradizione, **la Compagnia dei Cammini e la Scuola del Viaggio propongono insieme un laboratorio itinerante di scrittura haiku nella laguna veneta.** Venezia evoca spesso immagini di calli strette percorse da milioni di piedi ogni anno, carnevali rutilanti, maxi-navi da crociera affiancate alle cupole della città; eppure, a pochi chilometri da tutto questo, si può scoprire la perfetta solitudine delle isole della laguna, con il loro intreccio di natura e storia.
In questa dimensione sospesa tra mare e terra al ritmo dei passi e dello sciabordio discreto dell’acqua lungo le barene e le fiancate di piccole imbarcazioni. Si visiteranno o alcune delle isole della laguna meno note e frequentate; lungo il cammino e in barca tra un’isola e l’altra si colgono spunti e immagini per esperimenti poetici e per approfondire il rapporto tra haiku e ambiente.

A sera, alloggiati su una striscia di terra protesa nella laguna, si elaborano e si condividono le emozioni più belle imparando a esprimerle con gli haiku in forma semplice ed efficace.

**Dal 22 al 28 settembre in Piemonte c’è un’altra esperienza unica da fare in cammino, quella della** [**Val Maira… en szilensziu!**](https://www.cammini.eu/viaggi/val-maira-en-szilensziu/)**.** Si sospende la parola e si lascia che il silenzio lavori per noi in un viaggio a piedi di media difficoltà che ci fa attraversare la valle occitana in provincia di Cuneo in un versante meno frequentato. Qui, i sentieri ben segnati portano ai paesaggi e alla natura della montagna, sui “percorsi occitani”, antiche reti di comunicazione fra borgate attraverso le quali si muovevano persone, animali e merci. Il recupero di queste vie consente a questa valle di vivere un risorgimento economico basato prevalentemente sul turismo sostenibile. Questi sono i posti ideali per immergersi nella bellezza di una natura straordinaria e per godere anche di buone strutture e buon cibo.

**Un cammino di pace è quello invece del** [**Camminayoga in Catalogna: lungo la Costa Brava**](https://www.cammini.eu/viaggi/camminando-in-catalogna-con-i-brahmavihara/) **dal 5 al 12 ottobre che prevede** **pratiche di consapevolezza in cammino che vanno dallo yoga, al qigong, alla meditazione).** In due dei Parchi naturali più suggestivi della Catalogna, il Parco dels Aigüamolls de l’Empordà e quello di Cap de Creus, due incantevoli e incontaminati ambienti selvaggi sulla costa mediterranea e quindi luogo ideale per un viaggio a piedi dove poter portare tutta la nostra attenzione al momento presente. I giorni saranno scanditi dalla pratica di tecniche meditative che aiutano a mantenersi vigili e consapevoli; il *qigong* viene usato al risveglio ma anche durante il cammino in un’altra forma per generare forza, equilibrio e connessione con gli elementi naturali che si attraversano. Alla fine di ogni giornata, attraverso le *asana* dell’*hatha yoga,* si dà spazio alle riserve di energie vitali. Nel cammino si attraversano uno dei percorsi più affascinanti della Spagna, il GR92, “il sentiero del Mediterraneo” detto anche il “Camí de Ronda”. Si alloggia in quattro paesi (*pobles*) sul mare, tra cui la perla Cadaqués, un villaggio di case bianche che fu in diversi momenti del Novecento ritrovo di molti artisti e pensatori. Il viaggio sarà l’occasione per fare la visita della incredibile casa-museo di Salvador Dalí, a Port Lligat e approcciarsi al suo pensiero visionario e surreale.

**È un altro cammino speciale quello dal 15 al 20 ottobre**[**all’isola d’Elba a piedi nudi**](https://www.cammini.eu/viaggi/isola-elba-a-piedi-liberi/)**.** Il percorso di media difficoltà si sperimenta camminando piedi nudi o con scarpe minimaliste che offrono un’essenziale protezione alla pianta del piede e permettono maggior articolazione e movimento in alternanza agli scarponcini da trekking. Si valuta la natura del terreno e si ascoltano i bisogni con il solo scopo di sentirsi liberi e a proprio agio. Nota come il mitico “scrigno di Plutone”, quest’isola offre in tutto il suo splendore una smagliante tavolozza di colori tra mare e monti. Si cammina immersi nei profumi della macchia mediterranea alla scoperta di calette nascoste, su sentieri che si inerpicano lungo antichi terrazzamenti, attraverso castagneti e piccoli borghi dove il tempo sembra essersi fermato. Si esplora il versante occidentale guidati in pratiche che rigenerano il corpo e la mente: risveglio del corpo all’inizio del giorno, cammino silenzioso in contatto con la terra grazie a esercizi che amplificano la percezione, presenza mentale per gustare il cibo, ascolto attento nel cerchio della condivisione. Portando l’attenzione al respiro, ai passi, al corpo, si riscoprono i propri piedi quali delicati ma potenti strumenti percettivi, creazioni evolute e complesse. Dove posiamo il piede? Come diventa il passo? Come cambia la relazione con il territorio?

**Ufficio stampa** **Compagnia dei Cammini**

Sabina Galandrini

stampa@cammini.eu

Ph. 3288442704