[Foto in alta risoluzione](https://drive.google.com/drive/folders/1FsbTVSCUAZShkW7cRpr_HI-gNXD_O6vV)

**AL TEATRO CRISTALLO DI BOLZANO**

**UN CICLO DI EVENTI DEDICATO AL MONDO DEL CAMMINO**

**GIANOTTI, MICHIELI E NACCI IN TRE EVENTI SEGUITI DA CAMMINATE ESPERIENZIALI**

Viaggiare a piedi può essere uno strumento per lavorare non solo sull’aspetto fisico delle persone con il training e il fitness, ma soprattutto sull’interiorità, sull’allenamento alla serenità e all’armonia. Qual è allora la differenza tra il trekking e il cammino? Cosa si sperimenta nel perdersi e riorientarsi con l’orienteering? Cosa succede dentro di noi quando camminiamo? Quali esperienze avvengono e perché scegliamo il passo lento in un mondo ad alta velocità? Di tutto questo e molto altro ancora si parlerà **nei tre appuntamenti dedicati al mondo del cammino presso il Teatro Cristallo di Bolzano con tre scrittori esperti di cammino in tre eventi distinti seguiti da camminate esperienziali nelle montagne circostant**i.

Gli appuntamenti sul cammino partiranno **venerdì 29 settembre alle 18.00 presso il Teatro Cristallo di Bolzano** con la prima presentazione in tutta Italia del nuovo libro in riedizione *“L’arte della meditazione in cammino”* di Luca Gianotti, uno dei maggiori esperti in Italia, fondatore e coordinatore de *La Compagnia dei Cammini*, associazione di turismo sostenibile. Nel corso dell’evento si rifletterà sulle varie forme di cammino in cui attenzione e presenza mentale aiutano il cambiamento. Pace interiore, qui e ora, lasciar andare ansie e preoccupazioni, sincera volontà di essere felici: queste le parole chiave del processo liberato dal cammino. Per portar pace nel mondo dobbiamo portar pace dentro di noi, e il cammino ci aiuta in questo. Dallo sciamanesimo tolteco al buddismo zen sono tante le tradizioni nel mondo che hanno adottato il camminare come pratica di consapevolezza e armonia e, nel corso della conferenza, se ne seguirà il filo. Aggiungendo alcuni semplici elementi, così, una camminata può diventare camminata di consapevolezza, come quella che si terrà il giorno dopo, **30 settembre alle ore 8.30** con Luca Gianotti. La partenza e l’arrivo saranno dalla Biblioteca civica, via Museo di Bolzano. La durata del percorso sarà di 3 ore con un numero chiuso massimo di 30 persone (costo 3 euro).

Si proseguirà **venerdì 6 ottobre alle ore 18.00 con Luigi Nacci**, poeta e scrittore con cui si rifletterà **sulla rivoluzione della viandanza**. Secondo Nacci i viandanti sono sognatori a occhi aperti e non basta camminare per poter dire di essere in cammino, né basta essere in cammino per poter dire di essere sulla strada della viandanza. “Se si cammina chiusi in sé stessi e coperti da maschere, allora siamo escursionisti che fanno trekking, un’attività piacevole e salutare, senza dubbio, ma che non produce cambiamenti – spiega Luigi Nacci -. Se faccio cadere le maschere e mi apro all’altro, sono in cammino che io stia camminando o no, e lì sì, inizia il cambiamento. Se però riesco a far sì che ogni incontro sia un evento, se riesco a scendere in profondità e ad accogliere il mio buio e quello del mio prossimo, se riesco ad amare chi ho di fronte sapendo che ci dovremo dire addio e se riesco a sognare e a danzare nel momento dell’addio, che io stia camminando o no mi trovo nella soglia. Lì, finalmente, sulla strada della viandanza, assieme ad altre creature fragili come me, immerse in una speranza di vita nuova, una speranza che non cessa di sperare, un’altra dimensione in cui le nostre fantasticherie di sognatori diurni si realizzano”. Il giorno dopo, 7 ottobre alle ore 9.30 l’appuntamento è sempre a Sant’Orsola per un’escursione a piedi di 3 ore (costo 3 euro).

**Venerdì 13 ottobre al Teatro Cristallo sarà la volta di un altro nome celebre tra i camminatori: Franco Michieli, esploratore e scrittore che affronterà il tema della “Vocazione di perdersi”** e l’avventura di una vita attraverso catene montuose e terre selvagge. Avendo imparato a orientarsi con la natura, Michieli racconterà le sue numerose e originali traversate selvagge a piedi, lungo catene come le Alpi, la Norvegia, le Ande, o terre poco abitate come l’Islanda e vari arcipelaghi, compiute fin da giovanissimo. Nel segno della sottrazione di mezzi e strumenti al fine di ritrovare una relazione diretta con la natura, narra come ha imparato a viaggiare in questi e altri territori senza portare con sé mappe e strumenti tecnologici per l’orientamento e le telecomunicazioni. I partecipanti potranno apprendere cosa è una mappa mentale, come la si utilizza e quali bussole naturali possono orientarci nelle diverse situazioni: per esempio il sole, le stelle, il vento, la morfologia del terreno. Senza bisogno di strumenti tecnologici per l’orientamento e le telecomunicazioni. Si consiglia di portare un taccuino e una biro per appunti e piccoli schizzi. Non serviranno invece né cellulari né orologi. Per fare esperienza di tutto questo **il 14 ottobre alle ore 8.30 ci sarà una camminata evento con partenza dalla Stazione a valle funivia del Colle con numero chiuso di massimo 30 persone (costo 3 euro).**

**Tutte le conferenze saranno gratuite ma con prenotazione obbligatoria presso il Teatro Cristallo Via Dalmazia, 30 Sala don Lino Giuliani Centro Culturale Cristallo - 2° piano.**

***Luca Gianotti*** *è nato nel 1961 a Modena; laureato in filosofia, guida di cammini, è tra i fondatori della Compagnia dei Cammini. Grande camminatore, ma anche scialpinista, ha attraversato con gli sci il Vatnajokull (Islanda), uno dei più grandi ghiacciai del mondo, e il deserto del Sahara algerino in mtb. Ha camminato in tutto il mondo, anche se ha sempre privilegiato i cammini mediterranei, dove accompagna gruppi di viaggiatori. Ha creato negli anni alcuni cammini di successo: il Cammino dei Briganti, la Via Cretese, il Sentiero Spallanzani. Ha pubblicato “L’arte del camminare” (Ediciclo, nuova edizione 2023), “Parole in cammino” (Ediciclo 2013), “La spirale della memoria” (2015), “Cammina Italia” (a cura di, Ediciclo 2020), “The Cretan Way” (2021), “Rapporto a Kazantzakis” (2017), “Cammino dei Briganti” (2023).*

***Luigi Nacci,*** *nato nel 1978 a Trieste, è poeta e scrittore. La viandanza, parola che ha messo al centro della sua ricerca di uomo e autore, è per lui un modo di tenere insieme la parte sedentaria e quella nomade. È insegnante, giornalista, guida della Compagnia dei Cammini e per Ediciclo dirige la collana “La biblioteca del viandante”. Dopo alcuni volumi di versi ha pubblicato in prosa Alzati e cammina (Ediciclo 2014), Viandanza (Laterza 2016), Trieste selvatica (Laterza, 2019) e Non mancherò la strada (Laterza 2022).*

***Franco Michieli****, nato a Milano il 1 marzo 1962, vive nelle Alpi ed è geografo, originale esploratore, scrittore, conferenziere, collaboratore di riviste specializzate e garante internazionale di Mountain Wilderness. Nella sua attività spiccano le lunghe traversate selvagge, come quelle delle Alpi, della Norvegia, dell’Islanda, di vari arcipelaghi e di catene andine, compiute fin da giovanissimo. Nel tempo ha imparato a viaggiare in questi e altri territori senza portare con sé mappe e strumenti tecnologici per l’orientamento e le telecomunicazioni, riscoprendo molte doti nascoste dentro di noi. Tiene corsi di orientamento naturale e condivide cammini esplorativi e letterari. Su questi temi è autore di libri come “La vocazione di perdersi” (Ediciclo 2015), “Andare per silenzi” (Sperling & Kupfer 2018), “L’abbraccio selvatico delle Alpi” (Ponte alle Grazie – CAI 2020) e “Per ritrovarti devi prima perderti” (Ediciclo 2022).*

**Per conoscere tutti i viaggi in cammino della Compagnia dei Cammini:**[**www.cammini.eu**](http://www.cammini.eu/)

Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini:

Tel. 328.8442704

Email: [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 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 al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i Cammini di Pace. La Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi, 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 della Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.*