

Vicini all'equinozio d'autunno esploriamo ogni giorno un tratto del suggestivo lembo di terra tra Cavo e Capoliveri, nella parte est dell'isola, un territorio sospeso tra mare e cielo, adorno di una rara varietà di specie minerali e vegetali.

I nostri passi sono accompagnati e sostenuti dalla presenza e insegnamenti delle sorelle della Comunità di Plum Village. Ogni giornata é scandita dalla pratica della presenza consapevole: quando mangiamo, riposiamo, sediamo, riceviamo gli insegnamenti, condividiamo in cerchio la nostra esperienza. Camminiamo insieme in silenzio e in ascolto, sostenuti da esercizi che amplificano la percezione e indirizzano l'attenzione. Possiamo fare il bagno a mare lungo il cammino o all'arrivo.

Accompagnati da:

Sorella Thu?n Nghiê?m e sorella Mai Phuong, monache di Plum Village, la comunità del maestro zen Thich Nhat Hanh.

Sr. Thu?n Nghiê?m ha preso i voti di novizia nel 2000, i voti completi nel 2003, ed è divenuta insegnante di Dharma nel gennaio 2009. Ha un profondo amore per la natura, la Terra e gli oceani, per costruire sangha laici e monastici ovunque risiede, ed essere circondata da praticanti giovani nel cuore che aspirano a camminare su questo sentiero di Consapevolezza.

Anita Constantini mamma, scultrice, guida ambientale, ama condividere il potere rigenerante dello stare in natura e del camminare in consapevolezza. Ha incontrato Thich Nhat Hanh nel 1992, da cui nel 2004 riceve i 14 Addestramenti alla Consapevolezza a Plum Village (Ordine dell'Interessere). Nel 2005 ha ideato e realizzato il primo ritiro in cammino con le sorelle della Comunità monastica di Plum Village. Guida regolarmente viaggi a piedi con la Compagnia dei Cammini <http://www.cammini.eu/guide/anita-constantini>

Durata: 6 giorni, 5 notti

Impegno: adatto a chi è allenato mediamente per percorrere 5 ore di cammino al giorno su sentieri, è felice di adattarsi e di condividere un tempo di riposo e rigenerazione.

Percorso Camminiamo con zaino leggero principalmente su sentieri e sterrate, da 4 a 6 ore (12 a 16 km) con dislivelli fino a massimo 500 m sul livello del mare, tornando ogni sera alla stessa "casa".

Ospitalità Siamo ospiti di un'unica struttura spartana e amicale in ampie camerate a pochi minuti a piedi dal mare. Qui faremo colazioni e cene vegetariane, e lungo il cammino il pranzo "al sacco".

Arrivo Mercoledì 6 settembre ore 16; in treno o auto fino a Piombino e poi traghetto per Rio Marina/Portoferraio.

Partenza: Lunedì 11 settembre ore 13.

Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace

Informazioni e iscrizioni: Anita 339 60 75 288 – anitaconstantini@icloud.com

