

TREKKING BIBLICO & YOGA a CATANIA SULL'ETNA



MASCALUCIA (CT) 2-4 GIUGNO 2017 TREKKING BIBLICO & YOGA su "E Dio nel settimo giorno... respirò" con CAMMINATA BIBLICA NOTTURNA. Con l'insegnante di yoga *Tina Mundelsee*, meditazioni bibliche di *Luca Buccheri* e *Monica Rovatti*. A cura di *Alfio Strano*, *Salvo Mirabella* e *Mimmo Murabito*.

Una nuova proposta "siciliana" per coniugare la lettura della Bibbia dentro la natura (camminate bibliche) e la pratica yoga, che favoriscono la consapevolezza e l'unificazione di corpo, mente ed anima. Approfittando del ponte del 2 giugno, faremo partire la nostra proposta con una breve camminata biblica notturna nei dintorni di Pedara-Nicolosi.

L'Etna, "a Muntagna", ci è subito sembrata la cornice ideale per vivere quest'unione di meditazione, esercizio fisico e spiritualità biblica. Saremo aiutati nelle pratiche e meditazioni yoga dall'insegnante di yoga tedesca Tina Mundelsee, e nella riflessione biblica sulla creazione e il respiro di Dio da Luca e Monica, mentre ci condurrà nei suggestivi sentieri lavici in quota l'amico Mimmo, esperto camminatore e amante della montagna. Il tutto accompagnato dalla paziente opera organizzativa di Alfio e Salvo.

Costo:

Il programma prevede 3 camminate (una notturna e due diurne in quota), 2 pernottamenti e colazioni, 2 pranzi a sacco (durante le camminate) e 1 cena.

Costo: **60 € a persona.**

Info e iscrizioni: Alfio 3293273145 etnea646@gmail.com; Salvo 3389883931 salvomirabella@hotmail.com

PROGRAMMA dei TRE GIORNI

1° giorno Venerdì 2 Giugno

Nel pomeriggio accoglienza dei partecipanti presso la struttura di Amici dello Chalet – Mascalucia (CT), Via Trieste 10.

19:00 Partenza per la camminata notturna su "**Come un prodigio nella notte**" (Sal 138) al Monte Ilice, vecchio cratere vulcanico inattivo a 15 minuti da Mascalucia, da cui si godrà un tramonto mozzafiato sul golfo. Durante il percorso lettura biblica e riflessione guidata da Luca e Monica.

23:00 Rientro in struttura e pernottamento.

N.B. Per chi vuole, appuntamento alle 19.30 Piazza del Santuario di Sant'Alfio a Trecastagni (CT). Cena veloce (non inclusa nella quota) e partenza per Monte Ilice.

2° giorno Sabato 3 Giugno

7:30 Colazione e distribuzione pranzo a sacco

8:30 **Yoga**: esercizi guidati da Tina per attivazione del flusso di energia per risveglio interiore

9:45 Partenza in auto per il rifugio Sapienza (Etna, quota 1900 m). Camminata in quota "**Schiena dell'Asino**". Durante il percorso lettura biblica e riflessione su "**E Dio nel settimo giorno respirò**" (Esodo 31,17) guidata da Luca. Pranzo al sacco.

17:30 Rientro in struttura e meditazione **Yoga**

20:00 Cena con l'associazione no profit che ci ospita "Amici dello Chalet".

3° giorno Domenica 4 Giugno

7:30 Saluto al sole

8:00 Colazione e pulizie

9:00 **Yoga**: esercizi guidati da Tina per attivazione del flusso di energia per risveglio interiore

10:00 partenza in auto per il piazzale "Le Querce" (Etna, quota 1300 m). Camminata in quota "**Monte Gemmellaro**". Durante il percorso lettura biblica e riflessione su "**Riposare in se stessi**" (Mt 14,13-14) guidata da Monica. Pranzo a sacco.

16:00 Messa di Pentecoste in quota

17:00 Saluti e partenze

Tutte le camminate, guidate dagli amici Mimmo e Alfio, sono adatte a tutti, con alcune differenze.

La camminata notturna al Monte Ilice prevede un dislivello minimo e un tempo di percorrenza totale di circa 1 ora.

La camminata "Schiena dell'Asino" è di difficoltà media: ci affacceremo sulla Valle del Bove, copriremo un dislivello massimo di 300 metri per un totale di 3-3,5 ore di cammino.

La camminata "Monte Gemmellaro" è di difficoltà medio-bassa, con un dislivello massimo di 250 metri per un totale di 2,5 ore di cammino.

La struttura del pernottamento offre camere con 6 letti e bagno in comune.

Occorrente:

Sacco a pelo o lenzuola e federa (per chi vuole usare quelle della struttura aggiungere 2 euro a notte). Giacca a vento. L'Etna ha un microclima particolare **con forti sbalzi** di temperatura, fra giorno e notte, e soprattutto se c'è pioggia o sole. Si spera di usare le magliette di cotone ma attrezziamoci con vestiti da montagna: caldi, comodi ed impermeabili.

Scarpe da trekking o scarponi.

Tappetino per yoga (o fitness, oppure, telo adatto a stendersi sopra all'aperto).

Cuscino per yoga (o cuscino piccolo ma consistente, denso, capace di sollevare il bacino per aiutare le gambe, o una coperta ripiegata più volte va benissimo)

Borraccia da almeno 1 litro

Torcia per la camminata notturna.

Info e iscrizioni: Alfio 3293273145 etnea646@gmail.com;

Salvo 3389883931 salvomirabella@hotmail.com

www.terradelsanto.it