

TREKKING BIBLICO E YOGA
17-18 GIUGNO 2017 ALL'EREMO DI CAMALDOLI

“RESPIRA LA PACE”

*È importante rendersi conto di quale aria si sta respirando, perchè se respiri rabbia vivrai nella rabbia,
se respiri pace, vivrai nel perdono.*

PROGRAMMA

1° giorno Sabato 17 Giugno

- > Dalle ore 10,30 alle ore 11,30 Accoglienza e assegnazione letti
- > 12,00 Partenza per il primo percorso
- > 12,45 Prima tappa con esercizi guidati da Axel per attivazione del flusso di energia per risveglio interiore
- > 13,00 Pranzo a sacco (pranzo che ognuno avrà provveduto individualmente a portarsi da casa)
- > 14,00 Secondo percorso
- > 14,45 Pranayama con Axel (controllo del respiro)
- > 15,00 Lettura e riflessione biblica su: “**L'ultimo respiro**” (Gv 19,30; Mt 27,50) con Luca.
- > 16,00 Rilassamento + meditazione yoga
- > 16,30 Ultimo percorso e rientro all'Eremo di Camaldoli previsto circa verso le ore 18
- > 19,00 Vespri (Per chi vuole partecipare)
- > 20,00 Cena

L'itinerario non presenta particolari difficoltà, un tratto coincide con una stretta strada comunale asfaltata, e la parte in saliscendi ha un dislivello massimo di 200 metri

2° giorno Domenica 18 Giugno

- > 6,30 Saluto al sole
- > 7,30 colazione e pulizie
- > 9,00 partenza con auto e bagagli.
- > Arriveremo nei pressi di Badia Prataglia, in località Cancellino (h. 10), punto di partenza del nostro sentiero, che partendo da un'altitudine di m 1100 slm sale verso il Monte Cucco per un dislivello di poco più di 100 m., per raggiungere poi Campo dell'Agio. Ci accompagna l'amico e amante delle foreste casentinesi Silvano Rossi.
- > A metà percorso lettura della Bibbia e riflessione su: “**Pace a voi**” (Gv 20,19-23) con Monica.
- > Pranzo al sacco fornito dopo colazione.
- > Rientro alle macchine (15.30), per poter partecipare alla Messa a Romena (ore 17).

Il percorso è un itinerario adatto a tutti, in totale 3 h. di cammino pari a ca 8 km; servono soltanto gli scarponi o scarpe da trekking.

Occorrente:

- ✓ Sacco a pelo o lenzuola e federa
- ✓ Giacca a vento. Camaldoli 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.
- ✓ 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
- ✓ pranzo al sacco del sabato

Costo:

Pernottamento e pasti (cena del sabato, colazione e pranzo al sacco della domenica) € 50

Sarà data la precedenza alle iscrizioni di coloro che aderiscono all'intero programma.

Info e iscrizioni: Luca e Monica 3356505904, donnawilma@libero.it