

## TREKKING BIBLICO E YOGA

PER CAMMINARE NELLA BELLEZZA DELLA NATURA E MEDITARE LA PAROLA DI DIO  
FACENDOLA SCENDERE IN NOI ATTRAVERSO LA PRATICA DELLO YOGA

### 16-17 GIUGNO 2018 EREMO DI CAMALDOLI

#### “VOCE DI UN SILENZIO SOTTILE ”

*Siamo abitati da un soffio divino, che riusciamo a percepire solo quando siamo capaci di fare spazio dentro di noi, sostare nel silenzio ed ascoltare il suo dono inatteso*

#### PROGRAMMA

##### 1° giorno **Sabato 16 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 al 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: “**Voce di un silenzio sottile**” (Elia: 1Re 19,9-13) 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 con i monaci (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 17 Giugno**

- > 6,30 Saluto al sole con Axel
- > 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 con Monica Rovatti.
- > 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.

#### 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 o scarponi 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

#### Quota di partecipazione:

Pratica yoga, meditazioni, pernottamento e pasti (dalla cena di sabato al pranzo a sacco della domenica) € 60  
Sarà data la precedenza alle iscrizioni di coloro che aderiscono all'intero programma.

Info e iscrizioni: Patrizio 3334381438 (dopo le 18), [patriziodonati@alice.it](mailto:patriziodonati@alice.it)