



**Imparare  
a camminare  
per imparare  
a vivere**



## CAMMINARE: UN'ARTE PERDUTA

L'uomo cammina da sempre: camminare è sempre stata l'attività umana più comune e spesso l'unica maniera utilizzata per gli spostamenti, anche su lunghe distanze. Quasi tutte le culture antiche o tradizionali hanno sviluppato delle modalità di camminata abbinata al ritmo, a dei suoni, alla respirazione: per accusare meno fatica, per motivi spirituali o religiosi o per creare un senso di unione tra le persone che camminano insieme.

Pensiamo ai pellegrinaggi, alle meditazioni in movimento del Buddhismo Zen o Tibetano, ma anche ai cacciatori tribali che si avvicinano silenziosamente alla preda, oppure agli spostamenti di eserciti al ritmo di tamburi e con la stessa cadenza nel passo: questi esempi, molto diversi tra loro, mostrano però un utilizzo concreto della capacità umana di camminare con estrema attenzione e con ritmo, al fine di superare i propri limiti consueti.

### LA FILOSOFIA DEL MEDITREKK

La filosofia del MEDITREKK è di apprendere a muoversi nella Natura, non da spettatori, ma diventando parte di essa; camminare in modo consapevole, silenziosamente, essere completamente presenti e attenti, respirare pienamente e liberamente, adattare il ritmo del proprio corpo a quello dell'ambiente ed alle proprie possibilità fisiche, senza entrare in competizione con gli altri (o con sé stessi) e senza ambire ad una meta da raggiungere nel minor tempo possibile:





passo dopo passo, respiro dopo respiro, il corpo si rilassa ed il rumore della mente si acquieta, finché tra il sentiero e colui che lo percorre non esiste più alcuna separazione.

## L'ORIGINALITA' DEL MEDITREKK

Nei MEDITREKK si apprendono diverse tipologie di camminata abbinate alla respirazione, adattate al tipo di ambiente o di pendenza che si percorre, per permettere anche alle persone meno allenate di raggiungere le tappe del percorso, nelle quali si praticheranno esercizi di respirazione, di attenzione, di percezione, stiramenti per far riposare e recuperare il corpo, oppure degli scambi di tecniche di tocco tra i partecipanti in una formidabile cornice naturale.

Tutti i MEDITREKK saranno accompagnati da una Guida Escursionistica professionista, che oltre a condurre il gruppo in sicurezza, illustrerà le caratteristiche del paesaggio tramite delle descrizioni naturalistiche, vere e proprie lezioni di educazione ambientale sul campo.

Tali descrizioni permettono una maggiore comprensione dell'ambiente, che sommata alla parte esperienziale (camminate, esercizi, ecc.), creano un'integrazione più profonda tra i partecipanti e la natura stessa.



I MEDITREKK sono organizzati da:



E condotti da

NURIA CIFUENTES e LUCA LENZI

Insegnanti e praticanti di discipline educative  
basate sull'attenzione, sul tocco e sul movimento.

LUCA SORAGNA

Guida escursionistica

## PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Segreteria dell'Associazione Culturale LA VIONA,  
tel 339-2182227

info@laviona.com    www.laviona.com  
Facebook: LA VIONA