



Associazione Mingbai presenta

**VIANDANTI CONSAPEVOLI
CAMMINATE CON I PIEDI E CON LA MENTE**

I nostri piedi rappresentano il contatto con la Terra, sono due grandi radici che scavano nella madre Terra per prendervi nutrimento, forza, stabilità... ci trasformano in alberi, immobili nella loro quiete mentre intorno tutto scorre, ci danno equilibrio, forza, sicurezza.

I nostri piedi ci permettono di percorrere strade, vie e cammini: acquisire la capacità di camminare con sicurezza e con un giusto ritmo riflette il nostro equilibrio interiore. E' nell'appoggio del piede, nel suo muoversi ritmico insieme al respiro e al movimento melodico del braccio, che si trova equilibrio ed armonia divenendo viandanti consapevoli.

Viandanti consapevoli anche dell'ambiente e della natura in cui saremo immersi, ovvero quella del Parco Nazionale Gran Paradiso, prima area protetta istituita in Italia, ed in particolare andremo al Pian dell'Azaria, definito da Mario Rigoni Stern "il luogo più bello del mondo".

Cammineremo con i piedi e con la mente da Campiglia Soana al Pian dell'Azaria, alternando pratiche Qi Gong, osservazioni della natura e letture.

Sabato 19 Ottobre: iscrizioni entro 17/10

Per informazioni e prenotazioni

Guida del Parco: Alessandra Masino Mobile 347.5959138

E-mail info@naturalmenteinvacanza.it

Maestro Davide Iavarone Mobile 3385709468

E-mail davide_iavarone@libero.it