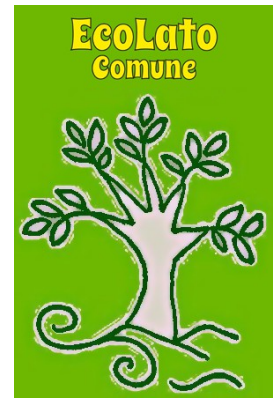




ASSOCIAZIONE DÈI CAMMINANTI



Ven 7 - Sab 8 - Dom 9 Dicembre, Monte Serra (Buti, PI)

Un laboratorio esperienziale in viaggio

DIALOGHI CON LA NATURA (A PASSO DI ANIMALITÀ)

Dalla relazione con gli animali alla via dell'ascolto di sé

LABORATORIO condotto da **Irene Di Vittorio, etologa** + **TREKKING** (facoltativo) tra Vicopisano e Buti guidato da **Federica Ottanelli, guida escursionistica**

Un progetto di Ass. Dèi Camminanti e EcoLato Comune

Dentro ogni stagione viviamo “dialoghi con la Natura”...attraverso ogni stagione possiamo vivere momenti di ascolto profondo della nostra Animalità

Quali sensazioni ci attiva la relazione con gli animali? Quali canali di comunicazione entrano in gioco? Perché alcuni animali ci procurano benessere e altri ci fanno paura? Che ruolo hanno nella nostra qualità della vita? Come ci sentiamo dentro un bosco? Perché il gioco allena l'empatia?

CAPITOLO STAGIONE: AUTUNNO quasi INVERNO

Alle pendici del Serra, a circa 600 metri, in un bosco fitto di castagni l'etologa Irene Di Vittorio ci accompagnerà nel viaggio della relazione con gli animali, in una dimensione alla scoperta e di conferma di un legame imprescindibile inscritto nel nostro DNA.

Attraverso i comportamenti degli animali e la riscoperta della nostra autenticità di animale umano vivremo un weekend di laboratorio esperienziale seguendo lo scorrere delle stagioni (qui l'autunno prima che si affacci l'inverno), alla scoperta di alcuni degli strumenti per vivere e con-vivere la relazione con gli animali; entreremo in un ascolto profondo di noi per imparare dalla loro saggezza, ricontattando i nostri sensi attraverso le tecniche della *mindfulness*, per affacciarci ad una nuova percezione di sé, per aprirci all'altro senza pregiudizi,...per diventare un po' più “umani”.

Ci si può arrivare comodamente in auto; ma questa volta, per chi lo desidera, è possibile iniziare l'esperienza lasciando che l'ascolto parta dai piedi. Le conoscenze e le abilità di guida escursionistica di Federica Ottanelli regaleranno l'opportunità di raggiungere l'agriturismo che ci ospita a piedi, entrando in una dimensione che meglio predispone alle pratiche che seguiranno nei 2 giorni successivi. E così, viceversa, con gli strumenti acquisiti durante il laboratorio, chi lo desidera potrà farsi condurre dal proprio corpo... guidati dai piedi di un umano “più umano”, ritornare al punto di partenza di questo viaggio alla RI-SCOPERTA della TUA ANIMALITÀ.

È il tempo in cui noi uomini siamo chiamati necessariamente a dare spazio alla nostra parte animale per aprire nuovi dialoghi mai ascoltati prima e accogliere nuove conoscenze, alimentare nuovi livelli di pensiero per nuove esperienze. Per avviarci verso una cultura dove tutti possano avere voce e vita propria e verso la coesistenza tra specie diverse e tra umani di colore diverso.

“Abbiamo bisogno di altri punti di vista che non siano solo quelli umani” (Francesco De Giorgio)

Inizio e fine del laboratorio: inizia venerdì 7 Dicembre alle ore 17 e termina tra le 11 e le 12 di domenica 9 all'Agriturismo “Il Riccio”, località Serra di Sotto, Buti (PI).

A piedi si comincia un po' prima e si finisce un po' dopo:

- **per chi desidera avvicinarsi a piedi** il ritrovo è venerdì 7 Dicembre dalle 10 alle 10:30 in Piazza Cavalca, Vicopisano (PI).

- **per chi desidera ripartire a piedi** l'arrivo è domenica 9 Dicembre verso le 16:30 in Piazza Cavalca, Vicopisano (PI).

IL LABORATORIO

Il laboratorio esperienziale, pensato in un weekend, si rivolge a chiunque voglia coltivare o prendere contatto con uno stile di vita basato sul rispetto delle relazioni tra l'umano e gli animali, tra l'umano e il mondo della Natura. Si praticherà l'ascolto di sé (del proprio corpo, propria mente ed emozioni) e dei versi degli animali, se ne conoscerà la saggezza dei loro movimenti e gli insegnamenti che portano per il nostro viaggio terreno. Si coltiverà la pratica della meditazione come momento di ricerca di "presenza", attenzione non giudicante, e come strumento per familiarizzare con i concetti dell'attaccamento e del lasciare andare, dell'interdipendenza e dell'impermanenza..... gli animali diverranno maestri di queste pratiche in una cornice di silenzio della parola per lasciare che a comunicare con noi e con gli altri sia la nostra parte intuitiva, la nostra parte più autentica.

Cosa è la pratica del "silenzio della parola":

azzerare la parola verbale è uno strumento estremamente potente per connettersi e meglio conoscere sé stessi e il mondo della comunicazione degli animali. La parola è a volte fuorviante, caotica, maldestra; la parola sa essere violenta; ma soprattutto la parola ci distoglie dal silenzio dell'anima nel quale risiedono altri strumenti di comunicazione. Il Silenzio ci riconduce quindi a una dimensione personale di elaborazione dell'esperienza che in quel momento è solo nostra, senza essere distorti da opinioni altrui. Mantenere il silenzio per un giorno può sembrare molto lungo; se è difficile, si chiede di viverlo nel rispetto degli altri partecipanti così che possano avere l'occasione di sperimentare questa condizione al meglio.

DESCRIZIONE DELLE GIORNATE DEL LABORATORIO ESPERIENZIALE *DIALOGHI CON LA NATURA con Irene*

Ven 7 Dicembre

Primo giorno: per TUTTI I PARTECIPANTI arrivo all'agriturismo tra le 14:30 e le 16:30 per accomodarsi nelle camere e guardarci intorno (dove siamo capitati) con le ultime luci del sole.

Ore 17:00: presentazione e "consegna" della "pratica del silenzio". Da questo momento sino alla sera del sabato è all'insegna "del silenzio della parola" tranne che per i momenti di condivisione dell'esperienza personale in cerchio.

Ore 19:30: cena

Ore 21.00: prima sessione di lavoro. Termina per le 22:30.

A seguire per chi vuole camminata notturna all'ascolto e osservazione dei rapaci e degli altri animali notturni (max un'oretta)

Sab 8 Dicembre

Secondo giorno: ci svegliamo con le attività di **DIALOGHI CON LA NATURA** condotte da Irene e proseguiamo la giornata all'aperto nel castagneto che ricopre la vetta del Monte Serra tra boschi e sorgenti deliziose. Pranzo al sacco a cura dell'organizzazione.

7:00: meditazione e pratiche di risveglio.

8:00: colazione

9:00 – 10:30: sessione del mattino

10:30-11:00: pausa caffè, tè e tisane

11:00-13:00: sessione del mattino

13:00-14:00 pranzo al sacco nel castagneto del Monte Serra

14:00-16:30: sessione del pomeriggio e ritorno all'agriturismo

16:30-17:00: pausa caffè, tè e tisane

17:00: cerchio di condivisione: la pratica del "silenzio" che parla. Cerimonia di chiusura del "silenzio"

19:30: cena

21:30-23:30: meditazione e insegnamenti serali.

Dom 9 Dicembre

Terzo e ultimo giorno:

7:00: meditazione e pratiche di risveglio

8:00: colazione

9:15-11:00 sessione del mattino la “Voce delle Piante” (la saggezza dei castagni Maestri) e cerimonia di ringraziamento.

Il laboratorio condotto da Irene termina tra le 11:00 e le 12:00.

Per chi è arrivato in auto: può fermarsi per il pranzo con accordi direttamente con l'agriturismo o optare per altre soluzioni in zona.....o condursi con “gentilezza” a casa.

IL TREKKING

Ven 7 L'avvicinamento e l'inizio

Km 10, Disl +800m/-100m, 4h di cammino escluse le soste

Dopo il ritrovo in Piazza Cavalca, si lasciano i bagagli che verranno trasportati all'agriturismo.

Si parte lasciando lentamente il piano e ogni affare umano incontrando dapprima una bellissima chiesa medievale poi inoltrandoci in boschi sempre più fitti e sempre più lontani delle case e dalle cose di tutti i giorni: prima una pineta, poi un castagneto fino a raggiungere il crinale spartiacque del Monte Pisano.

La prima tappa a piedi è un viaggio verso qualcosa di nuovo, ma di profondamente presente in noi. E' viaggio verso di noi.

Pranzo al sacco a carico dei partecipanti

Arrivo all'agriturismo per le 15. Tempo libero per tutti; per la sistemazione in camera e per rifocillarsi

Dom 9 La conclusione e il rientro

Km 9, Disl -700m, 3h30 di cammino escluse le soste

Dopo qualche momento di pausa e i saluti, chi è arrivato a piedi riprende la via del ritorno insieme a chi volesse aggiungersi anche solo per il rientro.

Si lasciano i bagagli che verranno trasportati a Vicopisano.

Si ritorna portando quanto abbiamo ricevuto e dato durante il laboratorio. Il viaggio nella Natura e verso casa, il lavoro, l'ambiente di vita e le consuete relazioni umane sarà realizzato seguendo le indicazioni di Irene studiate per ripercorrere ogni esperienza e fissare in sé quanto appreso. Un'esperienza unica e irripetibile per ciascuno dei partecipanti.

L'itinerario seguirà una via inaspettata che in parte si discosta dalla via di andata.

Arrivo a Vicopisano per le 16:30.

Pranzo al sacco a carico dei partecipanti reperibile all'agriturismo o lungo il percorso.

PER TUTTI

Portare: zainetto per il necessario giornaliero, borraccia, abbigliamento e calzature adatte alla stagione e alle condizioni meteo (anche vestiti per la poggia eventuale – *se hai dubbi, chiedi in segreteria*), vestiti comodi; torcia; guanti da lavoro o giardinaggio (tranquilli!!!!); materassino per sedersi a terra e cuscino da seduta/meditazione.

Solo per chi arriva a piedi: portare il pranzo al sacco del venerdì.

Parliamo di animali e Animalità, ma vi chiediamo gentilmente di lasciare a casa i vostri amici a 4 zampe per creare un clima di rispetto condiviso nelle esigenze di tutti i partecipanti e della struttura ospitante.

Costi

- 90€ (per l'alloggio con sistemazione in doppia e i pasti presso l'agriturismo, due cene, due colazioni, break concordati). Da versare direttamente all'agriturismo. Per chi desidera la singola il supplemento è di 25 € (posti limitati).

Si prega di segnalare al momento dell'iscrizione eventuali necessità alimentari o di sistemazione

- 110€ per le attività previste condotte da Irene e Federica, il pranzo al sacco di sabato e per la segreteria. (E' richiesto un anticipo di 50€ da versare al momento dell'iscrizione per fermare il posto presso l'agriturismo sul C/C dell'Associazione Dèi Camminanti - IBAN IT 46 E 03599 01899 050188527796 intestato a: Associazione Dèi Camminanti, Via Lante, 60 Vicopisano, PI – causale Nome e Cognome del partecipante + Data dell'attività cui ci si iscrive).

L'attività è rivolta ai soci dell'Associazione EcoLato Comune e/o dell'Associazione Dèi Camminanti. Richiedi la tessera all'una o all'altra associazione. Si può fare anche il primo giorno del laboratorio, avvisando, grazie.

www.camminanti.it info@camminanti.it - info@ecolato.org; irene.divittorio@gmail.com

Domande e prenotazioni *Il primo passo per una buona partecipazione è chiedere informazioni!*

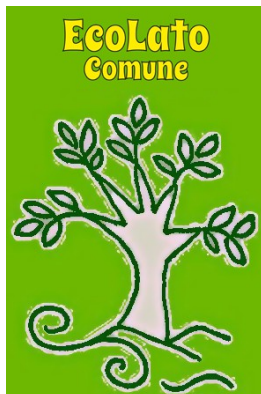
info@camminanti.it

3703161635 (Federica)

Iscrizioni entro ven 30 novembre

Posti limitati dal numero di camere presso l'agriturismo.

Nota. *Si può cambiare idea per l'arrivo e il rientro:* si può venire e ritornare a piedi (consigliato!), fare uno solo dei due tratti a piedi e l'altro in auto oppure nessuno dei due, consigliamo di fare almeno il ritorno, più comodo, in discesa.



ASSOCIAZIONE **DÈI CAMMINANTI**