



ITINERARIO DELLA RIFLESSIONE NEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

Sabato e domenica, 19 e 20 settembre 2015

L'equinozio d'autunno (21 settembre) astronomicamente è il momento in cui il giorno e la notte hanno la stessa durata. Dal punto di vista esoterico e spirituale rappresenta da secoli un appuntamento simbolico in tutte le culture in quanto collegato alle potenti forze e all'energia che il sole immetterebbe nell'universo. Nei due giorni precedenti l'equinozio d'autunno, il 19 e 20 settembre, il Parco Nazionale Gran Paradiso propone un incontro aperto a tutti dal titolo "itinerario della riflessione". Gli ambienti naturali e in particolare le montagne sono luoghi d'elezione per ritrovare il proprio silenzio interiore, l'equilibrio e la pace. In Val Soana, una delle due valli piemontesi del Parco, monaci, maestri di yoga, thai-chi e meditazione, oltre ad esperti in varie discipline olistiche, ci porteranno alla scoperta degli strumenti per ritrovare noi stessi vivendo la natura e la montagna con un approccio sacro, spirituale, non consumistico e frettoloso. Ascoltando e parlando il meno possibile, gustando cibi vegetariani e legati alla cultura dei luoghi, ascoltando i suoni della notte e un'ottima musica antica.

PROGRAMMA

1° GIORNO – SABATO, 19 settembre 2015

Alle ore 8 ritrovo dei partecipanti in C.so Stati Uniti/C.so Re Umberto e partenza in pullman privato per Campiglia Soana. Arrivo previsto alle ore 10.

Dopo il benvenuto da parte del Parco e delle organizzazioni partner dell'evento e l'illustrazione del senso delle due giornate e delle attività che sono state organizzate, partenza a piedi lungo il sentiero che porta al Pian dell'Azaria e breve attività di respiro e meditazione sul prato. Prosecuzione lungo il sentiero con la modalità della "Meditazione camminata" secondo gli insegnamenti del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh (a cura di Yoga Sangha).

Arrivo al Pian dell'Azaria, dove sarà offerto un tè con biscotti artigianali, e inizio delle seguenti attività con fruizione guidata per piccoli gruppi:

- **LA MONTAGNA SACRA** - a cura di Beppe Valperga - Testimonianze di antichi riti druidici nel luogo: la religione druidica praticava il culto degli spiriti naturali attraverso rituali che si svolgevano nelle radure delle foreste, negli alti pianori delle valli coronati dai monti, simboli di protezione e, non di rado, qualche masso erratico o grande roccia piana poteva fungere da altare.
- **RITUALE PER MADRE TERRA** - a cura di Rita Piramide - La spiritualità legata a Madre Terra ci permette di ritrovare l'armonia con noi stessi. Uomo, piante, animali possono

agire come vasi comunicanti scambiandosi energie vitali al fine di mantenersi in perfetto equilibrio con le forze cosmiche.

- **GLI ANIMALI DI POTERE** - a cura di Patrizia Peinetti - Gli animali Totem e animali di potere come miti e cosmogonie del mondo animale. Un'attività per scoprire i personali animali di potere che può trasformarsi in un buon sistema per meditare sulle proprie personali capacità e debolezze, sui nostri atteggiamenti nei confronti delle sfide della vita e sulle nostre priorità e qualità delle relazioni interpersonali.
- **YOGA** - a cura di Yoga Sangha - Semplici asanas (posizioni) per distendere il corpo, coordinare il respiro, ritrovare la calma interiore
- **TAI CHI CHUAN** - a cura di Yoga Sangha - Esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.
- **TIRO CON L'ARCO ZEN** - a cura dell'Associazione Tao Shin - La via dell'arco tradizionale giapponese si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, in cui i gesti, la postura e la preparazione hanno un profondo significato meditativo.

I partecipanti potranno consumare il proprio pranzo al sacco quando lo desiderano, tra un'attività e l'altra.

Intorno alle 15,30 partenza rientro a piedi per Campiglia Soana e a seguire incontro sulla cucina vegetariana e vegana, con illustrazione di due semplici ricette e degustazione di merenda offerta dal Parco per tutti i partecipanti.

Alle 20,00 partenza con le guide per un'escursione notturna alla scoperta dei luoghi frequentati dal lupo. Il significato del bosco come nascondiglio ma anche come luogo di miti, fiabe e leggende. Lupi demoni e streghe nella tradizione della Val Soana.

Alle 23,00 termine delle attività e pernottamento alla Locanda dell'Aquila Bianca.

2° GIORNO – DOMENICA, 20 settembre 2015

Dopo la prima colazione, partenza per un'escursione con le guide naturalistiche alla scoperta di luoghi ricchi di energia, di storia e di tradizioni. Verranno proposte delle attività di **CAMMINATA CONSAPEVOLE** per attivare stati di attenzione speciale e raggiungere benefici effetti quali aumento di equilibrio, di energia e scioltezza e consapevolezza personale e interpersonale. Si insegneranno alcune tecniche, ispirate a Victor Sanchez, scrittore Messicano, studioso delle culture e dei riti Toltechi, e che si ispira a Carlos Castaneda. In questo modo di camminare cadono le finalità, l'obiettivo (il futuro) e l'ansia dei pensieri, della prestazione, del chi siamo e da dove veniamo (il passato) per concentrarsi sul qui e ora. Scopriremo che camminare con attenzione priva il cammino della fatica che normalmente consideriamo parte obbligata di questa esperienza e ci restituisce il piacere del più naturale gesto dell'uomo con tutto il suo bagaglio di conoscenza e consapevolezza. Inizieremo con un breve momento di concentrazione: la ricerca del luogo di potere

Si procederà poi con la CAMMINATA DELLE OMBRE che ci porterà a concentrarci sull'udito e a muoverci silenziosi come un animale nel bosco. Continueremo con due attività incentrate sul gruppo con la camminata in fila indiana: il modo di muoversi tipico di molti popoli nativi quando si spostano da un territorio all'altro, che cerca di trovare una sincronia nel gruppo di camminatori e un uso minimo dell'energia individuale. Passeremo poi alla CAMMINATA DEI LUPI (detta anche seguire l'orma) in cui ci si muove come il grande predatore in perfetta sincronia di gruppo posando il piede sull'orma di chi ci precede e muovendosi con lo stesso ritmo. La sensazione di energia, unità e fluidità che regala se eseguita bene questa attività è incredibile.

Pranzo al sacco, preparato dalla Locanda dell'Aquila Bianca con prodotti a marchio di qualità del Parco.

Al rientro dall'escursione verrà proposto un CONCERTO per ARPA CELTICA e VOCE SOLISTA con brani di antica tradizione popolare europea rivisitati e reinterpretati dall'artista, dedicati alle foreste, ai monti, a tutte le creature vere leggendarie o magiche che si dice vi abitino in armonia e reciproco rispetto. L'arpista e vocalist darà vita alla suggestione spirituale e brevi interventi del narratore coinvolgeranno i presenti.

Al termine, partenza per rientro a Torino in pullman privato.

Quota di partecipazione: € 85,00 (€ 70,00 per chi arriva autonomamente e non usufruisce del bus da Torino).

La quota comprende: viaggio a/r in bus privato da Torino, tutte le attività indicate nel programma, pernottamento presso la Locanda dell'Aquila, degustazione a base di prodotti a marchio di Qualità Gran Paradiso, assicurazione.

Iscrizioni e pagamento: entro il 10 settembre, telefonando allo 011 6604261 oppure via email a info@raggiungere.net, compilando il modulo di adesione ed effettuando il pagamento tramite bonifico bancario a:

Raggiungere Tour Operator

Monte dei Pachi di Siena

Iban: IT 38 Q 01030 20000 000000281052