

# IN CAMMINO

nella consapevolezza del respiro,  
del corpo e della natura

*Meditare camminando*

DOMENICA 25 MAGGIO

ORE 9.00

CON PRANZO AL SACCO

Riserva naturale  
della Magona di Bibbona.  
Percorso di km 11,

INFO E ISCRIZIONI: Debora e Beppe, mindfulness counselor 340.7332250

Immersi nella natura possiamo riappropriarci del contatto con i 5 sensi  
alla ricerca della pace esteriore ed interiore,  
tramite la pratica della mindfulness e della meditazione in cammino.  
L'ascolto del NOBILE SILENZIO ci accompagnerà  
in alcuni tratti del cammino

#### CHI SIAMO

*Debora Zanni*, laurea in filosofia, meditatrice e camminatrice in pellegrinaggi,  
educatrice d'infanzia e Mindfulness Counselor;

*Beppe Di Dio Lavore*, formatore e facilitatore in azienda, camminatore  
e Mindfulness Counselor.

#### COME CAMMINIAMO

Leggeri, con poco peso sulle spalle e soprattutto nei pensieri.

Il percorso è di livello facile, con due piccole salite.

Abbigliamento e scarpe comode, acqua abbondante.

Ritrovo (puntuali) ore 8.30 alla Dolce Vita di Cecina o alle 9 direttamente a Bibbona

Info e iscrizioni :340.7332250, dopo le ore 16