IN CAMMINO

nella consapevolezza del respiro del corpo e della natura

MEDITARE CAMMINANDO

DOMENICA 8 GIUGNO **PERCORSO D'ACQUA**
E ARMONIZZAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE
RISERVA DI MONTERUFOLI-CASELLI
Monteverdi (percorso 12 km)

DOMENICA 15 GIUGNO
LA VOCE DEGLI ALBERI
RISERVA DELLA MAGONA
Bibbona (percorso 11 Km)

Ritrovo per entrambi i cammini
ore 8.30 Dolce Vita, Cecina

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

INIZIATIVE CON CONTRIBUTO
Per info e iscrizioni: 340.7332250

Debora Zanni e Beppe Di Dio Lavore, appassionati di cammini, entrambi mindfulness counselor, uniamo la passione per la natura e per il cammino con la pratica della Mindfulness;
Cinzia Giannelli, operatrice olistica