

# SETTEMBRE – OTTOBRE 2021: PROGRAMMA DI CAMMIVATE MEDITATIVE PER L'AUTO-ASCOLTO E IL RINNOVAMENTO INTERIORE



## *Sulle orme del mio esSére*

### **CAMMIVATE MEDITATIVE PER L'AUTO-ASCOLTO E IL RINNOVAMENTO INTERIORE**

**PERCORSO DI AUTO-CONSAPEVOLEZZA MEDIATO DAL CONTATTO DIRETTO CON LA NATURA VERSO LA SCOPERTA DEL NOSTRO MODO DI STARE NEL MONDO**

#### **LA PROPOSTA**

si articola in un ciclo di 4 “passeggiate meditative”, corrispondenti ad altrettante fasi del ciclo di vita di ciascuno di noi. Gli incontri avranno come sfondo alcuni scenari suggestivi del nostro Friuli che, proprio per la loro simbologia, ci aiuteranno a esplorare meglio chi siamo e quale direzione vorremmo intraprendere nella nostra esistenza. Faremo esperienze di natura sensoriale, facilitate proprio dagli ambienti in cui ci incontreremo, unitamente ad esperienze di contatto profondo con

la nostra interiorità. Il percorso, sebbene sia strutturato secondo uno specifico filo conduttore che guida e connette le singole tappe, può offrire risposte anche a chi aderisce solamente a singoli incontri: ognuno di essi presenta, infatti, una definita cornice tematica.

## **IL PROGRAMMA**

### **1) DOMENICA 19 SETTEMBRE: ZUGLIO, “IL SUGGESTIVO ANELLO DELLA PIEVE DI S. PIETRO IN CARNIA”.**

L'acqua: il nostro primo saluto alla vita nel grembo materno. L'inizio del viaggio simbolico verso la ri-nascita e il primo sviluppo sensoriale.

**Ritrovo: ore 9.45**, presso parcheggio antistante al colle di S. Pietro in via Fielis, comune di Zuglio, Carnia. GPS 46.46431, 13.02416

### **2) DOMENICA 3 OTTOBRE: CIVIDALE DEL FRIULI, “DA ALBANA A CASTELMONTE, TRA I VIGNETI DEI COLLI ORIENTALI”**

La terra: alla scoperta delle nostre radici nell'infanzia. Accendiamo una torcia sulla nostra interiorità.

**Ritrovo: ore 9:45**, presso il piazzale di Castelmonte, Cividale, GPS 46.09360, 13.51935 e successivo spostamento con alcuni mezzi propri ad Albana da dove inizieremo l'escursione.

### **3) DOMENICA 10 OTTOBRE: IL CUEL MAIOR DI TOLMEZZO, IL BELVEDERE SUGLI ALTOPIANI DELLA CARNIA**

Il fuoco: il tempo della crisi. Cambiamento e definizione del sé nella nostra esperienza adolescenziale.

**Ritrovo: ore 14:00**, presso il posteggio del campo sportivo in Località Curiadi (Comune di Tolmezzo, sopra Fusea – GPS: 46.42690 12.97786). Portare torcia elettrica, l'ultima parte del percorso avviene all'imbrunire.

### **4) DOMENICA 17 OTTOBRE: OSPEDALETTO, GEMONA DEL FRIULI “CAMMINATA VERSO LE DISTESE VENTOSE DI SELLA S AGNESE.**

L'aria: “Mi trasformo restando me stesso”. Libertà e leggerezza dopo la crisi, verso la nuova organizzazione adulta.

**Ritrovo: ore 9.45** al posteggio di via Cjamparis a Ospedaletto, sulla strada che dal centro porta in direzione di Gemona (Comune di Gemona del Friuli) – GPS: 46.29602 13.11977

Le attività sono condotte dalla **dott.ssa Tiziana D'Orlando, psicologa, psicoterapeuta della Gestalt.**

**Quota di adesione:** 10 Euro a incontro per persona.

**Prenotazione obbligatoria**, indicando nome, cognome e recapito ai seguenti contatti (anche per info): **kimyna@libero.it** cell. **320 8855085**

La durata di ogni incontro si appresta fra le 4 e le 6 ore, con dislivello compreso tra 200 e i 500 m (informazioni specificate nel dettaglio di volta in volta, all'interno del programma del singolo evento). Si richiede di indossare abbigliamento e calzature da trekking. La partecipazione alle attività è sotto la responsabilità propria di ogni aderente.