

Sulle orme del mio esSÉre

Camminate meditative immerse nella natura di forgaria del friuli

Domenica 4 luglio 2021

TRAMONTO SUL CASTELLO DI SAN GIOVANNI DI FLAGOGNA

“SCOPRIRE LA MUSICA DENTRO: DAL SILENZIO INTERIORE AL RISVEGLIO DEL SÉ CREATIVO”.

Meditare significa aprire una finestra sulla nostra interiorità, placando le ruminazioni della mente e adeguando il suo ritmo a quello del respiro. Riusciremo in questo modo a raggiungere uno stato di “indifferenza creativa”, quale condizione privilegiata per recuperare la parte spontanea insita in ognuno di noi, tipica del nostro “IO BAMBINO”, perlopiù sopita col raggiungimento dell’età adulta. Potremmo scoprirci “compositori” di una melodia inedita, capace di rappresentare lo sfondo sonoro del nostro percorso esistenziale.

NOTE ORGANIZZATIVE

Ritrovo: ore **18.00** presso la **stazione ferroviaria di Flagogna** (Comune di Forgaria nel Friuli, in fondo a Via Stazione) – GPS 46.20378 12.96389

La camminata meditativa è condotta dalla dott.ssa **Tiziana D’Orlando**, psicologa, psicoterapeuta.

Durata stimata: 3:30 h, con flessibilità. **Difficoltà:** escursionistica. **Dislivello in salita:** 200 m; **Quota di adesione:** 10 Euro a persona.

Prenotazione obbligatoria ai seguenti contatti: kimyna@libero.it **320 8855085** (tramite sms, whatsapp)

Al termine dell’escursione, possibilità di **cena tipica presso l’albergo trattoria “Alla Posta”** di Anduins (**su prenotazione entro sabato sera**).

Si richiede di indossare **calzature da trekking** e di portare **una bottiglietta d’acqua**, la **torcia elettrica**, una **penna** e un **asciugamano** per partecipante. Portare mascherina. In caso di maltempo previsto, l’organizzazione provvederà a rimandare l’evento contattando gli aderenti. Ognuno svolge la camminata sotto propria responsabilità.