

Contempla e... Respira passi

di Elisabetta Beccaria

Camminiamo e respiriamo insieme...

'Respira passi' propone trekking contemplativi. Una modalità di camminare a piedi in contatto con la Natura per facilitare l'incontro benefico con se stessi. Ascolto, consapevolezza, ricerca del silenzio e del Sacro sono elementi essenziali in questo itinerario (dentro e fuori) di meraviglia. Natura, Amicizia, Silenzio, Semplicità per abbandonare l'affanno di rendimento, riscoprire ciò che è essenziale e che ci nutre.

'Sono allarmato quando capita che ho camminato un paio di chilometri nei boschi solo con il corpo, senza arrivarci anche con lo spirito'.

H. Thoureau

Scansiona il Qr code per scoprire le prossime esperienze!