

CAMMINATE MEDITATIVE&GESTALTICHE

Una proposta originale che coniuga l'esperienza del camminare in gruppo a contatto con la natura con la possibilità di acquisire nuove consapevolezza su di sé.

Si fa esperienza di poter meditare camminando e di poter comprendere meglio aspetti di sé al di fuori dei classici percorsi di psicoterapia.

Le camminate sono accessibili a persone in buona salute anche se non si è allenati.

Ogni camminata prevede momenti in silenzio, spazi di condivisione autentica, piccole esercitazioni gestaltiche e l'invito ad annotare quel che emerge in un quadernetto individuale.

Perché partecipare:

per sperimentare che si può stare "da soli con gli altri"

che si può stare in contatto con la natura e con il proprio paesaggio interno

che si può camminare e mangiare in silenzio rimanendo in contatto con se' e con gli altri

che si può scoprire nuovi luoghi, conoscere nuove persone ed imparare qualcosa di nuovo su di sé

che si può per scoprire il piacere e la bellezza del camminare in consapevolezza

che si può lasciarsi toccare da spunti di riflessione sulla meditazione ed il camminare attraverso brani che vengono letti e condivisi nel corso delle camminate.

Che si può utilizzare il camminare ed il viaggio come metafora conoscitiva e di crescita

Dove?

In giornata: Nel parco di Montevicchia e la valle del Curone; lungo il fiume Adda, sul sentiero del Viandante (LC).

4/5 giorni: SULLA VIA DI SAN FRANCESCO: DA GUBBIO AD ASSISI

7/8 giorni: SUL CAMMINO DI SANTIAGO DI COMPOSTELA

Da Sarria a Santiago di Compostela

Da Santiago di Compostela a Finisterre

Si viene guidati ed accompagnati dalla dott.ssa Barbara Meroni, psicologa e psicoterapeuta gestaltica, con formazione nella mindfulness (MBSR), appassionata di trekking e pellegrinaggi e con certificazione in escursioni di base (AIGAE).

Per il calendario delle prossime uscite contattare la dott.ssa Barbara Meroni contatto@barbarameroni.it