



# itineRA

FESTA DEL CAMMINO CONSAPEVOLE

**Sabato 14 ottobre**

**Lido di Dante, ore 15.30**

(v.le Matelda, com. cittadino)

> km 6.5 (durata 2/3 ore)

**aperitivo**

**Capanno Fiumi Uniti**

**ore 18/18.30**



## Camminata meditativa

*percorso guidato da*

**Erika Leonelli e Luigi Berardi**

**Apertura straordinaria dell'area naturalistica della Foce del Bevano**

*partner*

**Carabinieri per la Biodiversità di Punta Marina**

Un cammino meditativo da Lido di Dante alla Foce del Bevano, oggi riserva naturale integrale, aperta eccezionalmente per noi grazie dai Carabinieri per la Biodiversità di Punta Marina.

Due guide, due modalità di meditazione e ascolta della natura che ci circonda.

Un'esperienza di meditazione passo dopo passo, uno strumento che po-

tremo poi utilizzare in ogni momento della giornata per portare sempre più consapevolezza al momento presente. Camminare consapevolmente non è così facile per l'uomo moderno che preso dalla frenesia del quotidiano, anche mentre cammina, ha una mente molto attiva e pensieri che impediscono spesso di beneficiare del momento presente per quello che è. Verranno sperimentate due tecniche

diverse di meditazione camminata che ci daranno la possibilità di utilizzare la mente in modo molto più attento e consapevole.

La meditazione camminata è un grande aiuto per portare consapevolezza al momento presente e in grado di apportare benessere al corpo e alla mente.

Al termine un momento conviviale in un tipico capanno da pesca.

**Quota di partecipazione 10€ (Rid. 5€\*) compreso ristoro finale con i protagonisti capanni Fiumi Uniti**  
Prenotazione sul sito [www.trailromagna.eu](http://www.trailromagna.eu) (\*rid. per tesserati Trail Romagna, Cai, Ravenna Cammina, NWR, partner ItineRA)



COMUNE DI RAVENNA  
Assessorati alla Cultura



**Trail Romagna**

