

Passeggiata nel Parco dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

Domenica 27 aprile 2014 ore 10



Parco dei
Gessi Bolognesi
e Calanchi dell'Abbadessa

Quando percorriamo un sentiero, ogni passo può assumere un sapore mai conosciuto prima, se accompagnato dalla presenza mentale e dalla concentrazione. Ogni passo diventa momento di crescita interiore.

L'attenzione si posa, sul corpo e i suoi movimenti, sulla solidità della terra sotto i nostri piedi, sulle varie sensazioni che riceviamo dall'ambiente.

Un poco alla volta la continua fibrillazione mentale, tesa al ricordo di eventi passati o alla proiezione del futuro si attenua, e viviamo in tutta la sua pienezza, quello che stiamo facendo nel presente, senza necessità di aggiungere altro.

Il cammino, è un atto di svuotamento per mettersi a disposizione delle forze della natura, per valorizzare la nostra vita, avere fiducia nelle nostre capacità.



La proposta è per un cammino lento, dolce e profondo....

Lento per contrastare la velocità che ognuno di noi è costretto a sostenere, quasi agli antipodi con il ritmo fisiologico sano che ci caratterizza

Dolce per recuperare l'armonia, rinunciando al dominio razionale su se stessi

Profondo per superare la superficialità del giudizio razionale, e riconquistare la consapevolezza delle energie sottili

Luogo di ritrovo: Area di sosta Madonna dei Boschi, all'incrocio tra la via Madonna dei Boschi (percorribile da San Lazzaro) e via Buozzi (percorribile da Rastignano)

informazioni: Paola Bertoni cell.3402230571