

Perdersi per ritrovarsi: l'esperienza dello slow trekking

Pubblicato: Lunedì 17 Ottobre 2016



Domenica 30 Ottobre dalle ore 9:45 si svolgerà l'evento **“Perdersi per ritrovarsi: ascoltando il proprio io più profondo avvolti dalla natura selvatica, accompagnati in sicurezza verso l'armonia dei propri pensieri liberi”**.

Con lo scopo di vivere in armonia con l'ambiente e con noi stessi ci si immergerà **nella Valle Dumentina**, affrontando un primo sentiero spettacolare e molto semplice che accompagnerà al **rifugio Dumenza**, qui si pranzerà tutti insieme.

Nel primo pomeriggio un piccolo sentiero condurrà oltre dei torrenti perdendosi sui pendii montani, ci si addenterà all'interno di una pineta lontano dalla presenza umana, grazie a questa occasione **ognuno dei partecipanti sceglierà la sua strada perdendosi in modo controllato e scegliendo un'angolo di natura nel quale avrà modo di abbandonare la frenesia rilassandosi**, vivendo l'opportunità di ascoltarsi, accolto dai suoni e dai profumi della natura autunnale, in un ambiente ricco di vita.

Le vibrazioni di una campana tibetana scandiranno armonicamente il tempo, dando libertà alla mente di compiere un viaggio intenso e profondo.

Al termine dell'esperienza si percorrerà la strada del ritorno portando con voi sensazioni uniche e rare.

A questo link potrete trovare maggiori informazioni sul percorso <http://www.slowlrekking.it/event/perdersi-ritrovarsi-esperienza-sensoriale/>

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it