

PRE-SENTI IN CAMMINO
MONTI E CIMA DI MEDEGLIA
DOMENICA 8 OTTOBRE 2017

con Renata Chianese-Hutter e Cristina Castelli

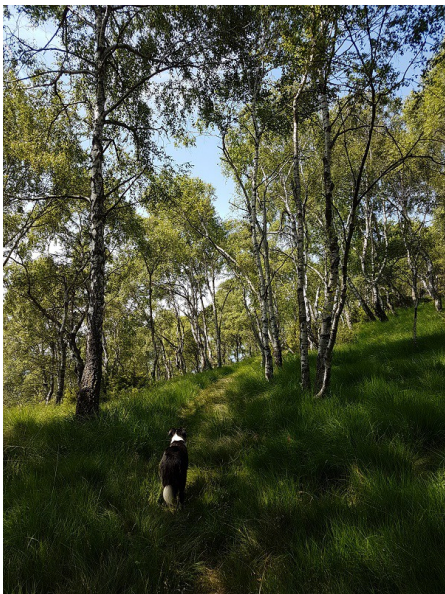
Una gita a confine tra il Sotto- e il Sopraceneri,
dai Monti di Medeglia attraverso boschi di betulle e ginepri
fino alla bellissima cima di Medeglia



Questa camminata ci porta nel cuore del Ticino, in alto sopra il Monte Ceneri in una natura molto suggestiva e con un panorama a 360° con vista fino alle cime innevate del Vallese. I sentieri sono facili ma il giro richiede comunque un minimo di condizione.

Passeggeremo a ritmo consapevole, intercalando il nostro percorso con canti, riflessioni e alcuni tratti di camminate in silenzio, a contatto con il nostro respiro, col ritmo dei nostri passi, col sostegno della terra e la vastità del cielo, presenti a noi stessi e alla ricchezza di suoni, profumi, colori e forme che ci circondano.

Sono benvenuti anche famiglie con bambini se i figli sono motivati per questa camminata che, legato al ritmo lento e le varie soste, ci impegnerà comunque per quasi tutta la giornata.





Ritrovo: alle 8.30 a Rivera sui parcheggi dell'Emmaus (sulla destra poco dopo l'uscita dell'autostrada in direzione Rivera).

Saliremo con il minimo numero di macchine necessario fino ai Monti di Medeglia (a 1040m.s.m).

Cammineremo lungo il fianco della Val d'Isone per Trogiano e l'alpe Lagonce fino alla cima di Medeglia (1260m.s.m) e scenderemo lungo la mulattiera sull'altro fianco sopra il piano di Magadino.

Termineremo la nostra giornata con una sosta finale sul bellissimo prato dei Monti di Medeglia dove ci godremo ancora la fine del pomeriggio in compagnia tra le betulle di questo monte incantevole.



Portare: vestiti adatti per la montagna e la stagione, cappellino, ev. bastoni per camminare.

Pranzo al sacco, da bere e ev. dei piccoli spuntini per le soste intermedie.

Con brutto tempo o meteo troppo incerta la gita viene spostata alla domenica 29 ottobre 2017. Grazie per indicare all'iscrizione se la vostra partecipazione è valida anche per questa data di riserva o no.

Costo: 30.- CHF come contributo all'organizzazione e alle spese. I bambini e ragazzi partecipano gratis.



Le conduttrici:

Renata Chianese-Hutter: condivido volentieri il mio cammino di crescita, la ricchezza raccolta in 60 anni di vita, la mia esperienza terapeutica e il mio amore per la natura, la montagna e la musica. Ulteriori info vedi:

www.centrovitae.ch/chisono.

Sono molto felice che Cristina ha accolto il mio invito di collaborazione per arricchire i "Pre-senti in cammino" con la sua esperienza. Poter preparare insieme è un regalo.

Cristina Castelli: sono psicoterapeuta per bambini ed adolescenti. Pratico la camminata consapevole dopo aver partecipato ai corsi "Deep walking" con Luca Gianotti: www.deepwalking.org / www.cammini.eu. Mi interesso di Mindfulness e ho iniziato una formazione come conduttrice di MSBR (Mindfulness Based Stress Reduction sec. Jon Kabat Zinn).

Informazioni ed iscrizioni:

Renata Chianese – Hutter, Centro Vitae, 6500 Bellinzona, Cell.: +41 (0)79/501 99 51
Email: info@centrovitae.ch, www.centrovitae.ch/altro/cammino/