

# GRUPPI DI CAMMINO CONSAPEVOLE

*“Esistono cammini senza viaggiatori.  
Ma vi sono ancor più viaggiatori  
che non hanno i loro sentieri.”*

*Gustave Flaubert, Lettera a Louise Colet, 1847*



## ALLENIAMO IL NOSTRO SENTIRE

I GRUPPI DI CAMMINO SONO OCCASIONI PER TRASFORMARE  
UN'ATTIVITÀ DI BENESSERE IN UN'ESPERIENZA DI PIENA  
CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, EMOTIVA E SENSORIALE.

**DOMENICA 30 SETTEMBRE - ORE 10**

**RITROVO PRESSO IL PONTE DEL PRINCIPE**  
PARCO DELLA VERSILIANA DI MARINA DI PIETRASANTA

INCONTRO GRATUITO  
DI PRESENTAZIONE  
E PRATICA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
SI CONSIGLIA  
ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

L'EVENTO POTRÀ ESSERE RIMANDATO  
SOLO PER MALTEMPO ALLA DOMENICA  
SUCCESSIVA



Pagina FB Il Cibo Sentito  
[www.ilcibosentito.com](http://www.ilcibosentito.com)

INFO E  
PRENOTAZIONI

+39 338 4430247  
Dott.ssa Elena De Pasquale  
+39 328 3911917  
Dott.ssa Ilaria Cecconi

## COS'È LA MINDFULNESS?

È la capacità di essere presenti a se stessi, in modo intenzionale e portando attenzione all'esperienza del presente; avere la piena consapevolezza del momento che si sta vivendo, senza giudizio e con accettazione.

## PERCHÈ CAMMINARE IN MODO CONSAPEVOLE?

Camminare in modo consapevole ha aspetti terapeutici, aiuta a:

- ricontattare il corpo e i suoi bisogni
- riconnettersi con se stessi, con le proprie emozioni, con i propri sensi e con i pensieri
- allenare la presenza mentale a se stessi
- imparare ad abbandonare il flusso di pensieri legati al passato o alle ansie del futuro
- sviluppare ben-essere della persona, basato sulla capacità di ascolto di sé
- essere significativamente in relazione al proprio vivere e autoregolarsi dal punto di vista psico-fisico

## PERCHÈ NASCONO I GRUPPI DI CAMMINO?

Camminare rappresenta un'importante opportunità di salute, di incontro con se stessi e con l'altro. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità, camminare risulta una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone.

I gruppi di cammino consapevole si aggiungono al progetto del “**Il cibo sentito**” come valido strumento attraverso cui la persona potrà lavorare per mantenere costanti i propri obiettivi di benessere e consapevolezza psico-corporea, elementi chiave nei percorsi del progetto che promuove il benessere e la cura della relazione con il cibo, specchio della propria identità, accompagnando le persone in percorsi di consapevolezza e di cambiamento.



## LE TECNICHE UTILIZZATE:

Le tecniche di meditazione **Mindfulness** e la **Bioenergetica**, terapia corporea che ha come obiettivo quello di scaricare stress, acquisire maggior consapevolezza di se stessi e del corpo, promuovendo l'ascolto e la libera espressione delle emozioni.

## COME SONO STRUTTURATI GLI INCONTRI?

- pratiche di risveglio energetico e ascolto consapevole attraverso esercizi di Mindfulness e Bioenergetica
- pratiche di meditazione camminate in silenzio;
- pratica di cammino consapevole in gruppo
- condivisione finale delle esperienze