

## **Esperienza Mindtrek dedicata alle Guide** (GAE, GA, AMM, ecc.) 28/30 marzo – FonteAntica Agriturismo

### **INTRODUZIONE**

*“Camminare e meditare sono due grandi passioni dei nostri giorni in grado di procurare indiscussi benefici a corpo e mente. Il Mindtrek le unisce, nella consapevolezza che, se vogliamo avanzare, evolverci e stare meglio, dobbiamo tornare con i piedi per terra, sopra la terra, conciliando la percezione del mondo esterno e di quello interno senza più rigide barriere, passo dopo passo e respiro dopo respiro. A partire da una solida formazione in discipline orientali e da una profonda conoscenza dei nostri territori montani, Guido Freddi ha fuso in una pratica di grande fascino e interesse - ma anche di evidente utilità psicofisica - tradizioni e culture diverse, ideando il Mindtrek. Un approccio filosofico al benessere e, al contempo, qualcosa di profondamente radicato nell'essenza umana, che attraverso questa attività sana e affascinante può ora rivelarsi appieno, riflettendo la propria vera natura nella natura circostante. In un libro che è in ugual misura teorico ed empirico, impareremo cosa significa meditare camminando, quali vantaggi si possono trarre dalla pratica della mindfulness in contesti naturalistici e quali esperienze portatrici di salute ed energia si possono fare stando insieme agli altri in ambienti di grande bellezza paesaggistica. Soprattutto, scopriremo che il Mindtrek è un cammino lungo quanto desideriamo: pochi passi o tutta la vita.”* (redazione Itinerari - Corriere della Sera)

Il Mindtrek è un modo di camminare nella natura a un ritmo tranquillo ma consapevole, che ci riporta nel presente attraverso l'attenzione all'ambiente, al corpo e alla mente, con il fine di risvegliare un senso di autentico benessere e integrazione tra sé e il mondo.

Questo Weekend offre alle guide l'occasione unica di entrare in contatto con il potenziale del Mindtrek come pratica di de-stress per la guida, in modo che essa stessa possa con la sua serenità trasmettere benessere ai propri accompagnati.

Si tratta di un'introduzione esperienziale, in cui Guido Freddi (autore della metodologia e del libro) cercherà di trasmettere il potenziale del ruolo della guida e la grande responsabilità che la guida ha, volente o nolente, nei confronti di tutti coloro che accompagna.

### **REQUISITI RICHIESTI**

- Avere già un'esperienza di guida outdoor e di essere attualmente attivi come guide nel settore (anche part time o in modo associazionistico tipo capigruppo CAI, ecc).
- Aver letto il libro “Mindtrek - la straordinaria pratica del meditare camminando” disponibile sullo store del Corriere della Sera (<https://www.mindtrek.it/libro>), per lo meno da pagina 9 a pagina 61.

*GUIDO FREDDI (1965) è un antropologo culturale specializzato in neuroscienze e buddhismo tibetano. Ha vissuto a New York, dove ha fatto il contrabbassista jazz, e trascorso molti anni tra Europa e Asia come ricercatore. Appassionato di montagna e meditazione, ha praticato alpinismo in Italia, USA, Ande e Himalaya. Oggi divide il suo tempo tra ritiri contemplativi, viaggi di ricerca in Himalaya e l'attività di guida Mindtrek, collaborando anche con oncologi e psicologi per aiutare pazienti in fase metastasica ad affrontare il trauma della malattia.*

## **PROGRAMMA**

Ven 28/03

- dalle ore 15.00 - Arrivo dei partecipanti e sistemazione nelle camere
- ore 18.00/20.00 - Incontro conoscitivo e introduzione alla metodologia Mindtrek
- ore 20.00 - Cena conviviale
- ore 21.30 - Pratica meditativa

Sabato 29/03

- ore 7.30 - Colazione
- ore 8.15 - Partenza per il Mindtrek (pranzo al sacco)
- ore 15.00/17.00 - Rientro in struttura - pausa/tempo libero
- ore 17.00/20.00 - Incontro di formazione e condivisione
- ore 20.00 - cena conviviale
- ore 21.30 - pratica di rilassamento - bagno sonoro con campane tibetane

Domenica 30/03

- ore 7.00 - sveglia e camminata meditativa/silenziosa
- ore 8.30 - rientro e colazione
- entro le ore 10.00 - check-out camere
- ore 10.00/12.30 - incontro finale con conclusioni, confronto e sessione domande e risposte
- ore 12.30 - Pranzo conviviale a buffet
- ore 14.00 - Saluti e partenza

## **COSTI**

**Costo del corso** (da venerdì sera a domenica a pranzo) condotto da Guido Freddi (teoria ed esperienze pratiche): 85 euro

**Costo dei pasti**: cene 25 euro, pranzo al sacco 10 euro, pranzo al buffet 15 euro

**Possibilità di pernottamento**: 2 notti con colazione in camera condivisa 100 euro

- Sconto 10% per guide AIGAE e LAGAP e 5% per prenotazioni entro il 28 febbraio



