

# ESCURSIONE MEDITATIVA

**Dentro e fuori  
le mura:  
il castello  
come  
metafora  
dell'interiorità**

**27  
settembre  
2020  
Ore 15**

## COSTO

€ 10.00 per gli adulti - € 5.00 per i minori

## RITROVO

ore 14:30 nel [parcheggio del Castello di San Pietro di Ragogna](#) dove verrà completato l'accreditamento con il versamento della quota

## PARTENZA

**ore 15:00**



La visita riguarderà il sito archeologico del castello e dintorni. La visita durerà circa 3 ore completano il percorso alle ore 18,00 circa.

## GUIDA DI RIFERIMENTO

psicologa psicoterapeuta

Tiziana D'Orlando

Secondo disposizioni COVID-19 in vigore alla data di pubblicazione, il numero dei partecipanti è limitato a 20 persone.

La prenotazione deve avvenire attraverso la compilazione di

[-- ISCRIZIONE --](#)

eventualmente è possibile contattare il numero di telefono 328 2660625 per chiarimenti.



## Cos'è una “camminata meditativa”?

È un percorso “a tappe”, in cui alla passeggiata si alternano momenti stanziali, caratterizzati da brevi momenti meditativi guidati.

## Cosa significa “meditare”?

La meditazione può essere definita come un invito alla riflessione e alla consapevolezza su noi stessi che, in questo caso, viene facilmente stimolata dal contatto con l'ambiente, tanto quello naturale, quanto quello antropico.

## Come “meditare”?

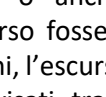
La consapevolezza a cui tende la meditazione richiede una prima consapevolezza sul respiro: meditare invita a focalizzare la nostra attenzione sull'atto di respirare, la “via maestra” per raggiungere la nostra interiorità. Castello e fiume: il punto di partenza e il punto d'arrivo del nostro percorso. Luogo di miti e leggende, il castello ci offre un simbolismo unico anche per riflettere su noi stessi, sulla nostra ricchezza attuale e potenziale. Partiamo quindi “dentro” il castello, il nostro mondo interno, per esplorare il mondo circostante fino ad arrivare al fiume. Andremo a scoprirne le sue caratteristiche muovendoci sempre sul piano simbolico, fino a cogliere le infinite corrispondenze che ci legano in modo così profondo all'ambiente in cui viviamo.

## NOTE ORGANIZZATIVE

Questa è una visita adatta a tutti ma richiede l'utilizzo di calzature da trekking. Inoltre è necessario portare con sé un notes e una penna.



Per chi volesse fermarsi a cena è possibile prenotare presso [questi punti di ristorazione a Ragogna](#)



In caso di maltempo o anche nel caso in cui la percorribilità del percorso fosse stata compromessa da precedenti precipitazioni, l'escursione verrà annullata. Gli iscritti saranno avvisati tramite un messaggio via telefono ed e-mail entro il giorno precedente. Nel caso di perturbazione lieve l'escursione avrà comunque luogo.