

# La filosofia del camminare

Meditare in cammino e scrivere per ritrovarci

22-23 ottobre 2011 | Certosa Gruppo Abele | via Sacra di San Michele 51 | Avigliana (Torino)

## il perché

Il nostro stile di vita è per molti versi insostenibile. Prima di tutto per noi stessi, immersi nello stress e nei rumori della quotidianità, in cui il tempo, i giorni, le settimane sfuggono nella rincorsa a tutti gli impegni personali, lavorativi, familiari. Orientarsi verso stili di vita più sostenibili richiede la capacità di darsi tempo, di fermarsi, di ascoltare e di riflettere.

Per concretizzarlo è necessario imparare a fare silenzio, a non averne paura, a leggere dentro di sé, a meditare. Per questo abbiamo chiesto a un amico, Duccio Demetrio, che insieme ad altri ha dato vita all'Accademia del Silenzio, di aiutarci a offrire anche nella Certosa Gruppo Abele momenti di incontro orientati a diffondere la cultura del silenzio, del rispetto dei luoghi, della ricerca e della meditazione interiore, del piacere di

re-imparare a riascoltare: suoni, voci, natura... Per sperimentare un "linguaggio del silenzio", delle pause, dell'alternanza di ascolto e comunicazione, come strumento di dialogo e come percorso di relazione.

## a chi si rivolge

A tutti coloro che vogliono aprirsi a uno stile di vita meno rumoroso e più attento a se stessi, agli altri, all'ambiente.

A tutti coloro che già amano il silenzio e cercano con chi condividere questa passione.

A tutti coloro che intendono sperimentarsi in pratiche che si avvalgono del silenzio come condizione, quali ad esempio: la scrittura personale e autobiografica, la composizione e la lettura poetica, l'ascolto musicale, la pittura, il dialogo filosofico e su temi religiosi, le tecniche di meditazione, il camminare non competitivo.

**Duccio Demetrio**, la nostra guida in queste giornate, fondatore del "Gruppo di ricerca in metodologie autobiografiche" e della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, è professore ordinario di Filosofia dell'educazione e di Teorie e pratiche della narrazione presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

## il programma

L'accoglienza è prevista alle 17.00 del 22 ottobre. Seguirà un momento di conoscenza, riflessione, letture ed esercizi di scrittura. Mangeremo insieme il cibo del viandante a cui seguirà una camminata meditativa notturna.

La mattina del 23, dopo colazione, riprenderemo a camminare, riflettere, scrivere, ascoltare... Alle 13.00 avremo il pranzo, dopodiché ci incontreremo per concludere la giornata, condividere riflessioni e scritti, salutarci.

---

*È necessario portare scarpe comode, zaino e borraccia, una pila.*

*È disponibile uno spazio gioco per i bambini.*

**Quota di iscrizione:** 20 euro. **Spese di vitto e alloggio:** 50 euro.

*Sono previsti sconti per i bambini.*

Scheda di iscrizione scaricabile dal sito [www.gruppoabele.org](http://www.gruppoabele.org)

**Informazioni e pre-iscrizioni:** [certosagruppoabele@gruppoabele.org](mailto:certosagruppoabele@gruppoabele.org)

**telefono 011 3841083 - 331 5753858 / fax 011 3841091**