

MINDFULNESS TREKKING

5-7 DICEMBRE 2022 - VALLE D'AOSTA

"In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca"
(JOHN MUIR)

CON IL MINDFULNESS TREKKING
TI IMMERGI NELLA NATURA PER
SCOPRIRE I SUOI SEGRETI,
IMPARANDO AD UTILIZZARE
TECNICHE OLISTICHE PER UN
PROFONDO BENESSERE
NATURALE.

- APPASSIONATI DI TREKKING
- INSEGNANTI
- ECO-IMPREDITORI
- ISTRUTTORI OLISTICI
- FORMATORI, FACILITATORI, TEAM LEADER
- APERTO A TUTTI

PER INFO: scrivi a: EMAIL oppure [richiedi informazioni qui](#)

Tre giorni dedicati a **vivere la natura con consapevolezza**, ospitati nel confortevole Hotel Notre Maison immerso a 1700 metri nel silenzio dello splendido ambiente alpino valdostano. Alterneremo la conoscenza di boschi e montagne all' esplorazione della mente e delle emozioni.

Uniremo due viaggi: quello del camminare con quello della dimensione interiore, due mondi che si uniscono in uno spazio globale. **Potenzieremo lo spirito di gruppo** con la condivisione delle esperienze personali.

Insieme alla conoscenza dei segreti del territorio, degli animali, dell'uomo e della sua storia, sperimenteremo le nostre percezioni interiori riscoprendo **la lentezza, il silenzio, il valore profondo del respiro.**

SE DESIDERI APPROFONDIRE GUARDA I MODULI SUCCESSIVI DEL CORSO DI MINDFULNESS TREKKING

16-17 Gennaio: Elementi avanzati di Mindfulness Trekking

20-21 Febbraio: Trekking e deep mindfulness nella natura

20-21 Marzo: Marketing e organizzazione dei gruppi

24-25 Aprile: Il bagno di foresta, mindfulness e wilderness

29-30 Maggio: Grand Trekking finale e test conclusivo

GLI ISTRUTTORI

Pier Luigi
Rizzini
Formatore
esperto in
Mindfulness
Counseling



Giovanni
Borello
guida
naturalistica
esperto faunista



Roberto Giunta
Guida Parco Gran
Paradiso
Educatore
ambientale

