

Camminare

Il Festival del Social Walking

22-23
settembre
2018

II EDIZIONE

>>SABATO 22 SETTEMBRE

Palco principale

- 15.00 Apertura e presentazione del festival a cura degli organizzatori
- 15.30 **Laura Bonetti e Marco Rovati**, autori del blog 2cuorincammino.it
Esperienze di lunghi cammini lungo le strade del Mondo.
L'arte della vita all'aria aperta e della preparazione dello zaino
- 16.00 **Fabrizio Pepini**, autore del libro "Camminare guarisce", Edizioni dei Cammini
Dal cammino al benessere personale, alla guarigione non soltanto fisica
- 17.00 **Ulrike Raiser**, autrice del libro "Sola in Alaska", Alpine Studio
Un viaggio solitario in Alaska, gli incontri con gli orsi e il grande silenzio.
E una riflessione sul senso del viaggiare
- 17.30 **Tiziano Fratus**, autore del libro "I giganti silenziosi", Bompiani
Li sfioriamo, li guardiamo ogni giorno, ma difficilmente ci rendiamo conto
di quanto ci migliorino la vita: parliamo di alberi
- 18.30 **Franco Michieli**, autore del libro "Andar per silenzi", Sperling&Kupfer
Esplorazioni in giro per i luoghi fuori della fretta del mondo: "nell'isolamento
dei boschi, in cui il silenzio, per chi sa ascoltare, si fa denso di voci."
- 19.30 **Rita Pelusio e Lucia Vasini**: aperitivo in racconto
Cosa vuol dire camminare e al tempo stesso avere una visione ironica, se non
addirittura comica di ciò che ci circonda? Come si affrontano le difficoltà del percorso?
- 20.30 **Street food**
- 21.30 **Giovanni Storti e Monica Nanetti**, autrice del libro "Se ce l'ho fatta io", Ultra Sport.
In bici da Vienna a Milano... Cosa vuole dire non essere una sportiva e fare
in bicicletta 1700 km in 23 giorni attraversando le Alpi?

Angolo benessere

Serena Trotti, ZenLab, "ciclopellegrina" e operatrice shiatsu, spiega come ascoltare il proprio corpo e prepararlo al cammino. Durante tutto il pomeriggio operatori shiatsu di ZenLab sono a disposizione di camminatori e ciclisti per consigli, massaggi e ginnastica energetica

Organizzato da



In collaborazione con

Altraeconomia



Media Partner



Con il patrocinio di:



>>DOMENICA 23 SETTEMBRE

Parco Lambro

- dalle 9.00 **Social walking tra le vie della città:** dal Parco Lambro a Eastriver Martesana.
alle 11.00 Ginnastica energetica prima della partenza con ZenLab. Prenotazioni rete@viaggiemiraggi.org

Palco principale

- 11.30 **Rete ViaggieMiraggi**
Diverse esperienze e vari tipi di approccio al territorio ed al benessere in Italia.
Progetti di valorizzazione e condivisione della terra in cammino, con Fabrizio Teodori
- 12.30 **Passaggio Chiave - Rete di servizi per le dipendenze e la montagnaterapia**
Un diverso approccio alla vita e al cammino terapeutico.
Modalità ed esperienze di guarigione dalle dipendenze
- 13.30 **Street food**
- 15.00 **Cammini nei Balcani.** Tra le vette delle Alpi albanesi, al confine con il Montenegro e il Kosovo. L'esperienza di cammino con ViaggieMiraggi e la testimonianza di chi ha scelto uno stile di vita sostenibile
- 15.30 **Patrizia Vita, Maurizio Ornella e Paolo Piacentini,** autore del libro "Appennino atto d'amore", Terre di Mezzo. Nelle terre colpite dal terremoto, una visione di rinascita che parte dal cammino. Solidarietà e resistenza, amore e presidio del territorio
- 17.00 **Andrea Vismara,** autore del libro "I giorni di Postumia", Edizioni dei Cammini
Un cammino lungo la via Postumia, il tracciato che unisce Aquileia a Genova attraversando sei siti Unesco e altre meraviglie che ancora poco conosciamo
- 17.30 **Andrea Mattei,** autore del libro "L'arte di fare lo zaino", Ediciclo
Camminare è l'arte di togliere. Il pellegrino lascia a casa il superfluo per mettere nel suo zaino solo lo stretto necessario
- 18.00 **CAI, Associazione Va Sentiero e ERSAF**
Presentazione del cammino che i giovani membri di Va Sentiero affronteranno nel 2019
Lo stato dei sentieri e dei cammini in Lombardia con il Presidente del CAI Lombardo, Renato Aggio, e con ERSAF, l'ente regionale che si occupa di agricoltura e foreste
- 19.00 **Antonio Moresco,** scrittore, camminatore e fondatore di Repubblica Nomade
Un cammino in Grecia, nel grande e antico paese dove sono nati i sogni, le visioni, le strutture di pensiero, gli istituti politici e i miti fondatori che hanno agito profondamente sull'immaginario degli uomini dell'Europa
- 20.30 **Street food e musica dal vivo con "Orto Sociale"**

Angolo benessere

Ore 11:00 Yoga à porter. Lo Yoga è per tutti ed è di tutti! La missione di Yoga à porter è quella di portarlo ovunque! Pratica yoga con un insegnante certificato. Offerta libera su prenotazione (info@yogaaporter.com - tel. 342 0548977)

PER TUTTO IL FESTIVAL

Angolo tecnico

Durante le due giornate Laura Bonetti e Marco Rovati raccontano l'arte della vita all'aria aperta e con esempi pratici spiegano i passi per la preparazione dello zaino del camminatore

Mostra "Cammina Foreste Lombardia" di Ersaf **Angolo libri** a cura di Altreconomia