

Leggono brani tratti dai loro libri, li interpretano e li spiegano. **Sempre camminando**. Non solo perché sono testi sulla bellezza dell'andare a piedi e su esperienze personali di cammino in Italia e nel mondo. Ma perché camminare nella natura aumenta la capacità di attenzione e di partecipazione. In poche parole, è un'attività salutare per il corpo e per la mente. **Un libro al giorno**, sempre al mattino, per tutta la durata della terza edizione della **Festa del Camminare**, in programma a **Corfino (LU)**, in Garfagnana, nel Parco nazionale dell'Appennino toscano, **da venerdì 18 a lunedì 28 marzo 2016**, fino alle vacanze di Pasqua.

E accanto alla presentazione itinerante dei libri sul camminare, i **laboratori di scrittura** con filosofi ed esperti del mestiere, associati a passeggiate **nei boschi dell'Appennino**, consentono di entrare ancora di più nella dimensione personale dell'andare a piedi. Sempre nel pomeriggio e **tutti gratuiti**.

Tra gli autori in cammino c'è **Flaviano Bianchini**, ambientalista, attivista per i diritti umani e fondatore della Ong *Source International*, che racconta (*sabato 26 marzo*) la sua incredibile storia di migrante tra i migranti che tenta di raggiungere il sogno americano attraversando il Messico, da cui è nato "*Migrantes. Clandestino verso il sogno americano*", Bfs edizioni.



Riccardo Carnovalini, il più famoso camminatore di professione in Italia, ripercorre (*giovedì 24 marzo*) *PasParTu*, il suo viaggio in Italia senza meta, da Villa San Giovanni (RC) a Capalbio (GR) in compagnia dell'informatica camminatrice **Anna Rastello**, ospitato solo da sconosciuti trovati anche via Facebook. E arricchisce la sua presenza alla Festa del Camminare con il laboratorio **Vita Leggera** (*da venerdì 25 a lunedì 28 marzo*): quattro giorni dedicati al camminare e alla fotografia da viaggio. Il professore **Duccio Demetrio** propone (*mercoledì 23 marzo*) il laboratorio di scrittura autobiografica nella natura. Non c'è bisogno di speciali

capacità con penna e carta: tutti possono partecipare all'appuntamento articolato in tre momenti. Prima viene dato spazio alle riflessioni sulla filosofia del camminare e della scrittura secondo il metodo green autobiography. Quindi a una camminata nei boschi con stesura di diari itineranti. Infine, al rientro al Rifugio Isera, cuore della Festa, alla condivisione dell'esperienza.

Ospiti per la prima volta di un grande evento pubblico, i Proletari escursionisti propongono con **Alberto Di Monte** (venerdì 25 marzo) un'esperienza tra cammino e narrazione nell'ambito del ciclo di presentazione di "Sentieri proletari. Storia dell'Associazione proletari escursionisti", Ugo Mursia Editore.



E poi il Cammino ritrovato di **Nino Guidi** (sabato 19 marzo) che legge intorno al Monte Orecchiella il racconto del viaggio a piedi (e nave) dall'Islanda a Roma; il Nordic Hiking di **Gianfranco Bracci** (domenica 20 marzo) ovvero il camminare lento con i bastoncini; la biblioterapia di **Natascia Edera** (domenica 20 e lunedì 21 marzo); le 18 tappe sulle tracce della Linea Gotica di **Vito Paticchia e Marco Boglione** (martedì 22 marzo); i viaggi orizzontali in Spagna e in Armenia di Nilo Marocchino (mercoledì 23 marzo), sempre a piedi.

E ancora: il laboratorio di comunicazione Vie dei Canti (giovedì 24) di **Olivia Trioschi** su tradizione orale, segni e disegni; gli insegnamenti di **Marino Magliani** sul modo migliore per raccontare il viaggio e l'importanza della storia (martedì 22 marzo); le strategie di **Alberto Meschiari** per riprendersi la vita camminando (venerdì 25 marzo).

La Festa del Camminare, organizzata **da venerdì 18 a lunedì 28 marzo 2016**, ruota attorno al tema del cambiamento. Questa è **una vera e propria festa di 11 giorni** con decine di ospiti e guide ambientali, cammini di avvicinamento e osservazioni del cielo, trekking a cavallo, letture in cammino, passeggiate al chiaro di luna, consigli su come fare lo zaino, sulla scelta

delle scarpe più adatte e sul cibo da viaggio. La **novità di quest'anno** sono i cammini Fuori di Festa: quattro viaggi zaino in spalla, in collaborazione con le Vie dei Canti, la sezione viaggi a piedi di Tra Terra e Cielo, per chi desidera camminare di più ed entrare in profondità nella dimensione dell'andare a piedi, andando verso Sud anziché verso Nord.



Organizzatrice della Festa del Camminare è **Tra Terra e Cielo**, associazione toscana che ha iniziato la sua attività camminando nel giugno del 1979 con un viaggio di 9 giorni e 14 persone sulle Alpi Apuane. A piedi, raccogliendo e cucinando erbe selvatiche e cereali integrali e dormendo sotto le stelle. Ai viaggi a piedi ha ben presto aggiunto altre vacanze, al mare e in montagna, per sperimentare in un contesto di relax modelli di vita da praticare tutti i giorni. La natura, la vita sana, il buon cibo non industriale e le buone relazioni sono la base di **37 anni di esperienza** sintetizzati recentemente con tre parole: **Walk, Eat, Love** che danno nome al giornalino web dell'associazione.

Tutti i dettagli sul programma, gli eventi Fuori di Festa, gli ospiti e su come arrivare e tornare sono sul sito internet www.festadelcamminare.it

Per informazioni:

Giulia: **0583-356177, -82** (segreteria della Festa, segreteria@traterraeciolo.it)

Maurizio: **331-9165832** (responsabile della Festa, lettera@traterraeciolo.it)

Fabio, **331-6932567** (ufficio stampa della Festa, ufficiostampa@traterraeciolo.it)

Ilaria: **366-8980817** (conduzione e prenotazioni Rifugio Isera, ilaria@traterraeciolo.it)