



VIVERE LA MONTAGNA VALLE D'AOSTA

Vivere la montagna come fonte di ispirazione e di connessione con la propria parte più intima. Riportare le sensazioni vissute in montagna nella vita di tutti i giorni, per ritrovarsi **in pace e in totale armonia** nonostante il trambusto e la frenesia quotidiana.

Un modo diverso di andare in montagna e scoprire gli angoli più nascosti e meno conosciuti, ma non per questo, meno suggestivi della Valle d'Aosta.

PROPOSTE TREKKING E NON SOLO

Rifugio Mont Fallère (mt 2385) – Sain-Pierre (Dislivello mt 590 Tempo di salita 2 ore circa) – Punti di ritrovo: Aosta – Saint-Pierre – Vetan.

QUANDO

Una domenica al mese da Luglio a Settembre.

PROGRAMMA

Partenza da Vetan ore 9,00 e rientro ore 16,00/16,30 circa (l'orario è indicativo e può subire variazioni). Pranzo libero: al sacco oppure presso il rifugio.

- CAMMINATA CONSAPEVOLE
- MOMENTI PROPRIETARI
- MOMENTI DI PRESENZA
- MOMENTI DI ISPIRAZIONE

PREZZO

37,00 Euro (Assicurazione Multisport compresa)

VivereLaMontagnaVda: Flavio Fosson 349/1551642

Camminata consapevole

Effettuata durante tutta l'escursione, sono momenti guidati tra sè e sè da mettere in atto come esercizio pratico per abituarsi a sperimentare il “qui e ora” e mantenere la “presenza” costante. Sentire il silenzio, ascoltare e ascoltarsi, è l'inizio di un processo alchemico di trasmutanza della coscienza.

Momenti di presenza

Sono momenti in cui si pratica l'esperienza del “vuoto”, calmare la mente, acquietare i pensieri per fare emergere la scintilla interiore e sperimentare la profonda connessione con la parte più intima, per iniziare a gestire la propria mente e mantenere costante la propria centratura.

Momenti propiziatori

Sono momenti di grande pace interiore in cui è possibile praticare l'esperienza della gratitudine, dell'amore e del senso di unione con il tutto. Il risultato è una forte ricarica interiore e una maggior consapevolezza nelle proprie capacità con una visione ampliata della vita.

Momenti di ispirazione e di connessione

Sono momenti in cui le vibrazioni che abbiamo iniziato ad attivare nelle fasi precedenti, si innalzano e aumentano notevolmente la loro frequenza. Per fare questo, utilizziamo i canti dell'anima o altre tecniche specifiche. In questo modo, tutto il nostro essere vibra con le frequenze più alte e crea una sublime connessione con il proprio Sè.



FLAVIO FOSSON

Guida Trekking affiliato CSEN* (Centro Sportivo Educativo Nazionale), Naturopata, Kinesiologo, Neuro-Trainer, Master in Neuro-Semantica, amante della montagna, ricercatore da sempre.

*In corso di iscrizione all'Albo Nazionale

VivereLaMontagnaVda