

**OLTRE 70
PRODOTTI BIO
SEMPRE SCONTATI**

DAL 06 GENNAIO AL 27 APRILE 2014



BIOCONVIENE

NaturaSì si impegna a renderti disponibile ad un prezzo costantemente basso per quattro mesi tanti prodotti bio fondamentali per la tua spesa quotidiana.

naturaSì
il supermercato bio



**LA SPESA
BIO
CONVIENE**

la compagnia dei
Cammini



percorsi verdi

LA FILOSOFIA DEL CAMMINARE

**Camminare fa bene, camminare libera la mente,
camminare ci aiuta a conoscere noi stessi e il mondo intorno a noi...**

di Luca Gianotti

autore del libro "L'arte del camminare"

Avete il sogno di mettervi in cammino fino a Santiago di Compostela? O vorreste provare un viaggio a piedi più mediterraneo, in un'isola dove camminare ha il grande vantaggio di abbinare mare e monti? Qualsiasi sia il vostro sogno, la vostra destinazione futura, è importante organizzare un cammino con consapevolezza.

Il futuro sarà sempre più dei lunghi cammini, sempre più persone partono per cammini anche da sette giorni e più. Chiunque può partire per un cammino, basta un po' d'organizzazione. È fondamentale essere metodici: lo zaino deve essere leggero, preparato con il bilancino, riponendo le cose sempre nello stesso posto, ci si deve abituare a sapere dove trovarle durante il cammino. In fondo allo zaino le cose che non servono durante il giorno (sacco a pelo, vestiti, busta dell'igiene). Sopra, quello che serve avere a portata di mano (giacca a vento, cibo per il pranzo). La borraccia nel posto più comodo. La macchina fotografica alla cintura dello zaino.

Alzatevi presto la mattina, e utilizzate tutte le ore di luce. Non datevi tabelle di marcia, cercate di vivere il momento, cominciate a pensare all'arrivo e a dove dormire quando mancano 2-3 ore al tramonto. Prima pensate ai vostri passi e agli incontri che il cammino saprà regalarvi. Portatevi il cibo indispensabile, non di più. L'acqua è più importante, quindi cercate di calcolare quanta ve ne serve fino alla prossima fonte. Durante il cammino frutta e verdura fresca vanno molto bene, ma pesano molto. E

allora ben vengano frutta secca (molto consigliate le mandorle), mele disidratate, barrette energetiche, merendine di frutta, un po' di formaggio e qualche galletta. Ma a pranzo, anche se a camminare si consumano molte energie, non si ha voglia di mangiare molto, perché vorrebbe dire appesantirsi e impegnare il nostro organismo nello sforzo di una lenta digestione.

Un cammino si può fare da soli, in due o in gruppo. Da soli è più semplice, si è più concentrati. In due è bello condividere, ma attenzione che il vostro partner sia scelto bene, che abbia motivazioni e aspirazioni uguali alle vostre. In gruppo con gli amici dovete essere proprio bravi, perché possono nascere imprevisti conflitti. Se è un gruppo organizzato, con guida, invece è più semplice, perché la guida – se brava – ha il ruolo di mediatore e facilitatore. Esempi di questi cammini di gruppo con guide attente sono le proposte della Compagnia dei Cammini (www.cammini.eu).

Molti pellegrini partono per il Cammino di Santiago da soli, perché sanno che in cammino troveranno un gruppo spontaneo a cui unirsi. Il valore aggiunto dei cammini molto frequentati è quello di decidere ogni giorno se camminare soli o in gruppo, e se cambiare compagnia in corso di cammino. Gli itinerari molto frequentati sono i più adatti per chi vuole socializzare; chi, invece, cerca un momento di introspezione, con un lavoro di ricerca preliminare può costruire cammini fuori sentiero, fuori dalle strade troppo battute: il mondo è pieno di possibilità.