

Praticare la consapevolezza camminata è un'esperienza straordinaria che ci permette di familiarizzare con i luoghi e con la loro bellezza, prestando al contempo attenzione al nostro paesaggio corporeo, sensoriale ed emozionale.

La pratica di Mindfulness rappresenta la dimensione interiore di questo incontro con i luoghi della città. Il modo in cui prestiamo attenzione e ci relazioniamo al paesaggio che ci circonda è altrettanto importante quanto le qualità e il carattere del paesaggio stesso. Coltivare la presenza mentale è allora un viaggio consapevole del nostro cuore e della nostra mente in costante dialogo con gli elementi naturali e architettonici che ci circondano.

La camminata consapevole si snoda lungo un percorso da Città Bassa a Città Alta; l'intenzione è risvegliarci alla sensorialità di corpo e mente e ricontattare noi stessi nutrendoci della bellezza dei panorami e delle vie antiche di Bergamo.

Elena Mazzoleni, Counselor Olistico e Direttore Corso di Core Counseling

Alessandro Gilibini, Mindfulness Counselor e Presidente MoviMente APS

www.movimente.it

www.mindfulnessbergamo.net

CASTRUM CAPELLE

Costituitosi ufficialmente il 2 marzo 2019, è la nuova denominazione del "Gruppo di lavoro S. Vigilio sul Castello di Bergamo", nato nel 2017 attraverso un percorso partecipativo, coordinato dall'Associazione per Città Alta e i Colli. Riunisce cittadini di Bergamo (architetti, storici, archeologi, urbanisti, artisti...) allo scopo di formulare proposte e progetti per il recupero e l'utilizzo del complesso fortificato, in collaborazione con l'Amministrazione di Bergamo ed altri enti interessati. L'associazione, comprendente al suo interno membri di Master S. Vigilio, è aperta alla collaborazione con chiunque desideri proporsi ed impegnarsi alla realizzazione di programmi condivisi.

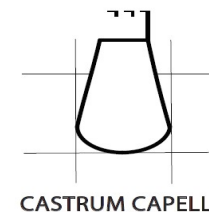
Il Castello, anticamente denominato della Cappella, dominante sulla città, accanto alla notevole rilevanza paesaggistica, nel corso della sua vita millenaria è stato testimone e protagonista di straordinarie vicende storiche. L'impegno del sodalizio è di sviluppare ed approfondire le conoscenze scientifiche su questo pubblico patrimonio, impegnarsi alla sua conservazione e tutela, realizzare e promuovere iniziative per un uso culturalmente ed artisticamente qualificato dei suoi spazi, affinché vengano fruiti, non solo dai visitatori da tutto il mondo, ma dagli stessi bergamaschi, invitati a riconoscere i tesori della loro città.

Ci proponiamo di trasformare l'antico presidio militare in uno spazio vivo di incontri e scoperte. Un compito divenuto oggi più doveroso, essendo il Castello una delle poche parti delle fortificazioni cittadine, dichiarate dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità, ad essere di proprietà comunale, quindi un bene comune da difendere e valorizzare.

sito: <https://www.castrumcapelle.org>

facebook: [@castrum capelle](https://www.facebook.com/castrumcapelle)

contatti: castellodibergamo@gmail.com



MINDFULNESS IN CAMMINO

Accompagnati da

ELENA MAZZOLENI e ALESSANDRO GILIBINI

Sabato 7 Settembre 2019 ore 16:00

*Ritrovo presso ingresso delle Piscine Italcementi
via dello Statuto, 43 - Bergamo*



Organizzazione: *Linuccia Ghilardi 3299681644*