

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)



# WALK, EAT, LOVE, 1208



*Tre chiavi per la salute! Tre chiavi per la felicità?*

*Tre giorni in montagna per affrontare l'inverno con le buone energie del cibo, del movimento, delle relazioni.*

**ve 3 - sa 4 - do 5 ottobre 2014**



*Il grande sentiero non ha porte (WALK)*

*Migliaia di strade vi sboccano (EAT)*

*Quando si attraversa quella porta senza porta (LOVE)*

*Si cammina liberamente Tra Terra e Cielo (WALK, EAT, LOVE)*

**Massima Zen**

**WALK, EAT, LOVE, camminare, mangiare e curare le relazioni.**

Tre parole chiave da praticare ogni giorno per scegliere una vita sana, felice e consapevole.



**CAMMINARE-WALK** per conoscere il mondo e mantenersi in buona salute a tutte le età. Con le Guide **Vie dei Canti** ed **Elisa Bozzi** (Cavallo Equiso).



**MANGIARE-EAT**: seguire il proprio istinto secondo il clima, le stagioni, il lavoro che facciamo per mantenere la salute e curare eventuali malattie. Teoria e pratica con **Luca Camilli**.



**AMARE-LOVE**: aver cura delle relazioni, delle persone e degli animali che ci stanno vicino per godere delle cose buone che la vita ci da. E non sono poche. Con **Francis Morlacchi** e **Ilaria Gozzini**.

**S**torytelling liberamente ispirati a Boccaccio e a Puskin con **Mario Sucich**

**D**el Carciofo e altre storie: concerto di musica e parole dei **Fuochi di Paglia**

**WALK, EAT, LOVE, camminare, mangiare e amare** sono i tre temi su cui è nata e cresciuta Tra Terra e Cielo in 35 anni di vita. I viaggi a piedi, la cucina vegetale, buona e salutare seguendo l'equilibrio di Yin e Yang e infine, ma non meno importanti, gli incontri, le amicizie, gli amori.

*Sei invitato a questa FESTA-INCONTRO per conoscere Tra Terra e Cielo e le sue proposte, per cercare la via per la Felicità che SOLO TU puoi scoprire (Il grande Sentiero non ha porte). Sei invitato a proporre COSA VUOI DA TRA TERRA E CIELO PER I PROSSIMI 35 ANNI?*

Ti aspettiamo

[www.traterraeciolo.it](http://www.traterraeciolo.it)

[www.rifugioisera.it](http://www.rifugioisera.it)

## VENERDI 3 OTTOBRE

Ore 14 - 16 **WALK: IL GIARDINO BOTANICO**  
Passeggiata in gruppo con *Maurizio Baldini*

Ore 16 - 18 **EAT: INIZIAMO CON LA ZUPPA DI MISO**  
Lezione pratica di cucina con *Luca Camilli*

Ore 18 - 19 **WALK: LA RELAZIONE UOMO-ANIMALE NEL TREK A CAVALLO IN MONTAGNA**  
Reciproco rispetto e condivisione è la proposta del Cavallo Equiso con *Elisa Bozzi*

Ore 20:30 - 21:30 **LOVE: LA TTC CHE VORREI**  
**Cosa chiedi a Tra Terra e Cielo per i prossimi 35 anni.**  
**Tutte le domande. Portale o scrivi a**  
**walk-eat-love@gmail.com**

Ore 21:30 - 22:30 **LOVE: PERONELLA E LE ALTRE STORIE**  
Come sconfiggere la peste con la sensualità e l'ironia.  
Storytelling liberamente ispirato a Boccaccio con *Mario Sucich*

Ore 22:30 - 23:30 **LOVE: LIBERA LA TUA ENERGIA**  
Tutti possono suonare uno strumento. Scegli e suona.  
Percussioni *di e con Francis Morlacchi*

## SABATO 4 OTTOBRE

Ore 8 - 9 **LOVE: QI GONG**  
Cogli l'energia Tra la Terra e il Cielo con *Francis Morlacchi*

Ore 10 - 17 **WALK: AIRONE 1**  
Piccolo trek giornaliero intorno alla Pania di Corfino. Pranzo al sacco con *Maurizio Baldini*

Ore 10 - 12 **EAT: IL MIGLIOR ANTIACIDO FATTO IN CASA: IL GOMASIO**  
Lezione pratica di cucina con *Luca Camilli*

Ore 16 - 18 **LOVE: I SEGRETI DEL BOSCO**  
Gioco-fiaba in ascolto... dentro e fuori. Solo per i piccoli e adulti accompagnati dai piccoli con *Ilaria Gozzini*

Ore 17 - 18 **LOVE: MOZART E SALIERI**  
Storytelling liberamente ispirato a Puskin con *Mario Sucich*

Ore 21 - 22 **LOVE: LA TTC CHE VORREI**  
**Cosa chiedi a Tra Terra e Cielo per i prossimi 35 anni. Altre domande e tutte le risposte (1)**

Ore 22 - 23 **LOVE: DEL CARCIOFO E ALTRE STORIE**  
"Suggerimenti rurali covate in angoli reconditi della provincia toscana sono descritte in maniera ironica, con un caratteristico miscuglio di musica e parole".  
*Concerto dei Fuochi di Paglia*

## DOMENICA 5 OTTOBRE

Ore 8 - 9 **LOVE: QI GONG**  
Cogli l'energia Tra la Terra e il Cielo con *Francis Morlacchi*

Ore 10 - 12 **EAT: CEREALI CIBO PER L'UOMO: IL RISO INTEGRALE**  
Lezione pratica di cucina con *Luca Camilli*

Ore 10 - 13 **WALK: ORSI, CERVI E AQUILE REALI INTORNO ALL'ORECCHIELLA**  
Passeggiata di gruppo. Durante il cammino storie, leggende, incantesimi di diverse tradizioni con *Mario Sucich*

Ore 14 - 16 **LOVE: I SEGRETI DEL BOSCO (2)**  
Gioco-fiaba in ascolto... dentro e fuori. Solo per i piccoli e gli adulti se accompagnati dai piccoli con *Ilaria Gozzini*

Ore 14 - 16 **LOVE: I PROSSIMI 35 ANNI DI TTC**  
**Con le guide (WALK), i cuochi (EAT) e gli insegnanti (LOVE) TTC. Altre domande e tutte le risposte (2)**

Ore 16:30 Arrivederci alla prossima

## COSA PORTARE

Tenda e sacco a pelo per il campeggio, federa, lenzuola e asciugamani per il Rifugio, spazzolino da denti per l'albergo. Scarpe da trek per le escursioni. Contenitore chiudibile per il cibo se fai la passeggiata del sabato. Felpa, mantella o ombrello per tutti i giorni.


## DOVE

**Il Rifugio Isera**, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino toscano-emiliano. 18 posti letto in camera unica. E' **raggiungibile in auto o con mezzi pubblici**.

## QUOTA

Dal pomeriggio di ve 3 al pomeriggio di do 5 tutto compreso con alloggio in Rifugio o tenda TTC, Euro 90. Con alloggio con tenda o caravan propri euro 70. Con alloggio in albergo (a 5 km) euro 120. **I pasti sono vegani.** E' possibile partecipare anche parzialmente. Associazione annuale a Tra Terra e Cielo euro 26

## INFO E PRENOTAZIONI

 0583-356182, -77, 331-9165832

 [segreteria@traterraecielo.it](mailto:segreteria@traterraecielo.it)

