



## **CENTRO BUDDHISTA GIANG CIUB**

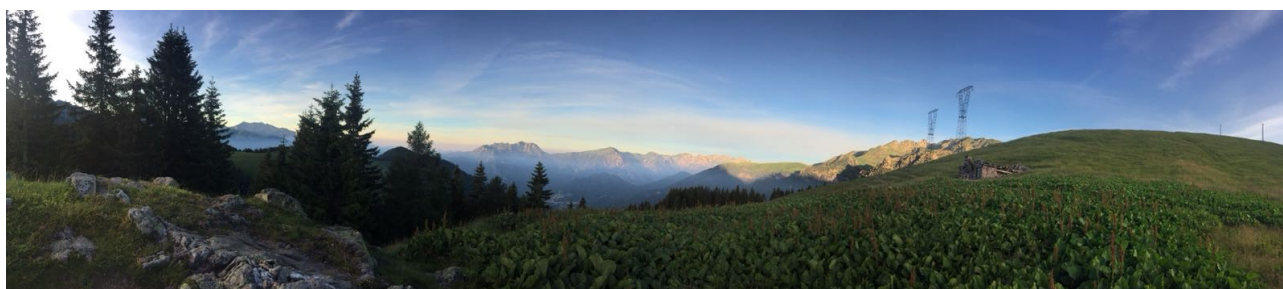
Via Fiume, 11 – 24030 Paladina (BG)

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com) e-mail [centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com) tel. 035/637060

# **MEDITAZIONE IN ALPEGGIO**

## **SABATO 15 SETTEMBRE**

Una giornata particolare organizzata da il **CENTRO BUDDHISTA GIANG CIUB**  
in collaborazione con **ALPEGGIO GAMBETTA**



La giornata proposta vuole essere un momento di ulteriore socializzazione fra i partecipanti del centro e motivo di ri-connessione con la natura. Le montagne, luogo legato al buddhismo per eccellenza, offriranno a tutti i partecipanti la possibilità di ritrovare quell'armonia a volte dispersa nel tran-tran della città e degli impegni quotidiani.

### **PROGRAMMA**

ORE 9.00	Ritrovo presso il Centro Giang Ciub o partenza in autonomia per Ca' San Marco
ORE 10.30	Arrivo a rifugio San Marco 2000 (Passo San Marco). Posteggio auto. Colazione e uso del bagno
ORE 11.00	Inizio della camminata verso l'alpeggio Gambetta
ORE 12.00	Arrivo alle casere principali. Esplorazione del luogo, della natura, degli animali e del processo di produzione del <i>formai de mut</i>
ORE 12.30	Inizio preparazione falò per bruschette di montagna con formaggio abbrustolito
ORE 13.00	Momento di preghiera
Ore 13.30	Pranzo
Ore 15.00	Lecture e Meditazione
Ore 16.00	Ritorno alle macchine e possibilità uso bagno
Ore 17.00	Partenza e rientro a casa previsto per le 18.30

**P.S. Le persone interessate sono pregate di scrivere una mail di conferma al seguente indirizzo**  
[isabella.testi@fastwebnet.it](mailto:isabella.testi@fastwebnet.it)

**Cosa indossare:** scarponcini da montagna con calza spessa (in alternativa, se non si avessero, scarpe da trekking o comunque sportive non con suola liscia), pantalone (corto/lungo a piacere), cappello.

**Cosa mettere nello zaino:** cambio maglietta, maglione, pantalone (corto/lungo a piacere), crema solare, k-way, acqua o bevanda, sacchetto personale della spazzatura, carta igienica o fazzoletti. Un piatto, un bicchiere, la forchetta e il coltello.

**Per il pranzo:** ciascuno di noi porterà qualche cibo (pasta/riso freddo), frittata, pane, focacce, pizzette, frutta, dolci, bevande. Dopo le iscrizioni ci contatteremo via mail per suddividerci gli alimenti. Il formaggio di montagna ci sarà offerto da Alessandro.



*“Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. Non volevo vivere quella che non era una vita, a meno che non fosse assolutamente necessario. Volevo vivere profondamente, e succhiare tutto il midollo di essa, vivere da gagliardo spartano, tanto da distruggere tutto ciò che non fosse vita, falciare ampio a raso terra e mettere poi la vita in un angolo, ridotta ai suoi termini più semplici”.*

Henry David Thoreau

