MINDTREK · CAMMINARE IN NATURA E CONSAPEVOLEZZA

Mindtrek

a Le Pietrische

Camminare, sostare, ascoltare

6-8 novembre 2026

Da venerdì sera a domenica · numero chiuso: **massimo 9 partecipanti**

Un weekend per rallentare il passo e lasciare che il paesaggio faccia il suo lavoro. Qui la natura non è lo sfondo, ma uno specchio contemplativo: un luogo in cui i meccanismi della mente diventano visibili a chi cammina.

Cosa vivrai

- **Una visita esclusiva alle terme romane delle Aquae Caeretanae**, aperte solo per il nostro gruppo e guidate da un archeologo del GATC: scavi ancora in corso, marmi e colonne originali, e l'acqua termale calda che esce ancora dalle antiche tubature
- **Due escursioni Mindtrek**: il sabato a Pian della Carlotta, immersione nella natura a passo lento di circa sei ore; la domenica alla Caldara di Manziana, più breve, con meditazione sul posto e rientro a Roma in tempo per evitare il traffico del fine settimana
- **Silenzio** durante le escursioni e nelle ore notturne
- **Meditazioni** nella tenda immersa nel parco
- **Un casale appena rinnovato, interamente a nostra disposizione**, con tre ettari di parco e nessun altro ospite
- **Cucina vegetariana**: due cene, colazioni genuine e pranzi al sacco per le camminate



Quota di partecipazione (a persona)

PROMOZIONE DI LANCIO DEL NUOVO CASALE

Camera doppia, bagno condiviso	**€270**
Camera singola, bagno condiviso	**€295**
Camera matrimoniale, bagno privato	**€360**
Camera matrimoniale master, bagno privato	**€390**

Incluse due notti, i pasti indicati, escursioni e visita archeologica. Assicurazione non inclusa.

IL METODO · CHI TI ACCOMPAGNA

Il metodo

Il Mindtrek è nato sui sentieri dell'Himalaya e dalla tradizione buddhista: camminare piano, immersi nella natura e con un po' più di attenzione, è già una meditazione. Non serve essere buddhisti né saper meditare: bastano un paio di scarponi e la voglia di rallentare. Al resto pensa il paesaggio.

Dai villaggi himalayani agli Appennini, il metodo ha viaggiato molto, e oggi si è guadagnato anche la fiducia dei medici: Guido collabora con importanti centri come il Policlinico Gemelli di Roma. Come nei programmi MBSR di riduzione dello stress, di cui Guido è istruttore, l'obiettivo è semplice: sciogliere le tensioni e portare con sé, nella vita di ogni giorno, un po' del benessere provato in cammino.

Da sapere

- Nessuna esperienza di meditazione richiesta; serve però la capacità di camminare per circa sei ore a passo lento e con pause di meditazione
- A un'ora precisa da Roma, anche meno dai quadranti nord e ovest
- L'assicurazione escursionistica non è inclusa: si consiglia di stipularla a parte, per esempio su **www.assicurazioneescursionismo.it** o presso un altro assicuratore

Chi ti accompagna



Guido Freddi-Poswick, antropologo specializzato in neuroscienze e pratiche contemplative di riduzione dello stress. Guida ambientale escursionistica certificata AIGAE, istruttore MBSR e membro del GATC (Gruppo Archeologico del Territorio Ceretano), che segue gli scavi delle terme. Ideatore del Mindtrek e autore del libro pubblicato con Rizzoli/Corriere della Sera.



Informazioni e prenotazioni

infolepietrische@gmail.com

www.mindtrek.it **www.mindtrek.academy**

6-8 novembre 2026 · Le Pietrische · massimo 9 partecipanti