



MINDTREK

L'Anello di Santa Maria in Valle Porclaneta sabato 11 ottobre 2025

Un giorno di cammino consapevole con Guido Freddi tra un eremo medievale, boschi di quercia e una cresta panoramica. Un itinerario per allenare passo, sguardo e mente.

Perché un "Mindtrek" qui?

Questo anello che attraversa **luoghi-soglia**: il passo (transito), la chiesa (ascolto), la grande quercia "La Roverella" (radicamento), la cresta (prospettiva).

Sul piano psicofisiologico, il **ritmo del cammino** stabilizza il respiro, sostiene il tono vagale e calma l'iperattività mentale; la **propriocezione** affinata dai micro-dislivelli del sentiero migliora la presenza; la **vista periferica** aperta sui versanti riduce la vigilanza iperfocale e lascia spazio a un'attenzione più morbida.

Dati tecnici (stime):

- **Lunghezza:** 12-14 km
- **Dislivello:** ± 500-600 m
- **Quota massima:** ~ **1.270 m** (cresta)
- **Tempo di cammino effettivo:** 4h30-5h30
- **Tempo complessivo con pratiche e pause:** 6h30-7h30
- **Difficoltà:** E (escursionistico) - adatto a chi cammina abitualmente.

Cosa portare

Scarponcini con suola scolpita, bastoncini consigliati; acqua 1,5 L, snack/packed lunch; strati (giacca antivento/pioggia), cappello, crema solare; piccolo telo per sedersi; **curiosità** e disponibilità al silenzio.

Logistica

- **Ritrovo/Briefing:** ore **09:00** (indicativo).
- **Rientro:** tra **16:30-17:30** (variabile su gruppo e pause).
- **Meteo e variazioni:** l'itinerario può essere adattato in sicurezza in base alle condizioni del giorno.

Riceverai ulteriori dettagli una volta che sarai iscritta/
o

Domande & Risposte

È adatto a chi è alle prime armi?

Sì, se cammini già 3-4 ore su sentiero. Il ritmo è "contemplativo", con pause frequenti.

Serve il silenzio?

Alterniamo scambio e silenzi guidati. Il silenzio qui è un **metodo**, non un dogma.

E se piove?

In caso di meteo avverso proponiamo una variante più breve e protetta o il rinvio.

Quante persone?

Gruppo piccolo per qualità d'ascolto del luogo e del corpo.

Posso venire da solo/a?

Certo. Il mindtrek lavora bene anche sulla relazione *sé-spazio*.

Meditazioni:

- **Passi e transumanza:** i valichi erano corridoi di scambio materiale e simbolico. La soglia non è solo un luogo, è un **tempo** denso.
- **Santa Maria in Valle Porclaneta:** architettura romanica come "tecnologia dell'attenzione": luce filtrata, proporzioni che facilitano il raccoglimento.
- **La Roverella:** alberi-maestri nella cultura contadina: orientano calendari, radunano comunità, offrono ombra e racconti.
- **Cresta:** prospettiva e distacco; in molte tradizioni, salire "in cresta" significa cambiare **punto di vista** prima della decisione.

Sicurezza

Tratti di cresta comodi e **non esposti** ma talvolta ventosi; discesa nel bosco con fogliame scivoloso: bastoncini utili. Pause regolari per idratazione e check di gruppo.

Costi

25 € a persona.

Incluso: accompagnamento, pratiche guidate, conduzione esperienziale.

Non incluso: trasporti, pasti, assicurazioni personali, assicurazione giornaliera (<https://www.outdoorsmart.it/>).

Iscrizione

Scrivimi per confermare presenza, eventuali esigenze (ritmo, caviglie, allergie), e per ricevere il punto di ritrovo preciso: info@mindtrek.it