



### Tre chiavi per la felicità: Walk, Eat, Love

*Non solo camminate alla terza edizione della Festa del Camminare. Negli 11 giorni di eventi trovano spazio anche laboratori sulla pasta madre per fare il pane e sul cibo sano, concerti improvvisati, balli irlandesi, teatro e spettacoli d'animazione itineranti*

Walk, Eat, Love ovvero camminare, mangiare bene, curare le relazioni. **Tre chiavi per mantenersi in buona salute.** Tre chiavi per la felicità. È attorno a questi tre temi che si declina la terza edizione della Festa del Camminare, in programma a **Corfino (LU)**, in Garfagnana, nel Parco nazionale dell'Appennino toscano, **da venerdì 18 a lunedì 28 marzo 2016**, fino alle vacanze di Pasqua. Undici giorni per sperimentare Walk, Eat, Love, camminando, gustando cibo biologico e locale, partecipando ai tanti eventi, **tutti gratuiti**, di giorno e la sera.

Le camminate sono centrali: brevi e lunghe, facili e impegnative, di giorno e con la luna piena, a piedi o con i cavalli, con tutta la famiglia o in compagnia di uno scrittore che legge le pagine del suo libro. Tra una passeggiata e un incontro al caminetto sui consigli per la scelta delle scarpe e dello zaino, c'è sempre il tempo per partecipare ai **laboratori teorici e pratici sul cibo sano e naturale.** Dall'energia dei cereali alle proprietà nutrizionali dei legumi, dall'importanza di vitamine e proteine al cibo che cura, dalla creazione della pasta madre per fare il pane in casa al cibo da viaggio. **Mario Castoldi** e **Silvia Petruzzelli**, cuochi professionisti ed esperti di alimentazione, fanno finalmente chiarezza sui piatti che mangiamo e su ciò che fa bene e meno bene. E poi, tutti i giorni alle 5 in punto, tè con i biscotti appena usciti dal forno.

**Andante, Mosso, Allegro e Vivace** sono i tempi musicali dei quattro concerti all'improvviso di **Francis & Antonio**, percussionisti etnici e moderni. Qui non ci si limita ad ascoltare e ballare: tutti possono salire sul palco e partecipare con strumenti propri o con quelli forniti dal duo. Un po' come succede con i **balli irlandesi di Andrea Ziffer**.

E poi gli spettacoli e il teatro a cura di Ars Poietica: le voci narranti e i disegni con la sabbia di **Ornella Stabile** che insieme alle sonorità acustiche di **Luigi Mattiello** creano quella magia di **musica e sandArt** ispirata alle Città invisibili di Italo Calvino; le **note d'ambra** tra jazz, ambient e ballate celtiche di **Angelo Italiano**, lo spettacolo di animazione itinerante **Il Figlio della fortuna** per bambini e ragazzi, con Ornella Stabile e **Luca Cristalli**; le letture sul camminare in **chiave comica "Meglio soli o in compagnia?"** di **Ilaria Gozzini** e **Rossella Neri**. La festa è festa!

E **per i più piccoli?** Venerdì e sabato prima di Pasqua si va a piedi con la camminatrice informatica **Anna Rastello** su un percorso adatto per le piccole gambe perché le buone abitudini si imparano presto. E il lunedì ci si diverte tutti insieme, mamma, papà e bambini, con i **giochi di legno fatti a mano** con materiali naturali e di recupero.

La Festa del Camminare, organizzata **da venerdì 18 a lunedì 28 marzo 2016**, ruota attorno al tema del cambiamento. Questa è **una vera e propria festa di 11 giorni** con decine di ospiti e guide ambientali, cammini di avvicinamento e osservazioni del cielo, trekking a cavallo, letture in cammino, passeggiate al chiaro di luna, consigli su come fare lo zaino, sulla scelta delle scarpe più adatte e sul cibo da viaggio. La **novità di quest'anno** sono i cammini Fuori di Festa: quattro viaggi zaino in spalla, in collaborazione con le Vie dei Canti, la sezione viaggi a piedi di Tra Terra e Cielo, per chi desidera camminare di più ed entrare in profondità nella dimensione dell'andare a piedi, andando verso Sud anziché verso Nord.

Organizzatrice della Festa del Camminare è **Tra Terra e Cielo**, associazione toscana che ha iniziato la sua attività camminando nel giugno del 1979 con un viaggio di 9 giorni e 14 persone sulle Alpi Apuane. A piedi, raccogliendo e cucinando erbe selvatiche e cereali integrali e dormendo sotto le stelle. Ai viaggi a piedi ha ben presto aggiunto altre vacanze, al mare e in montagna, per sperimentare in un contesto di relax modelli di vita da praticare tutti i giorni. La natura, la vita sana, il buon cibo non industriale e le buone relazioni sono la base di **37 anni di esperienza** sintetizzati recentemente con tre parole: **Walk, Eat, Love** che danno nome al giornalino web dell'associazione.

Tutti i dettagli sul programma, gli eventi Fuori di Festa, gli ospiti e su come arrivare e tornare sono sul sito internet [www.festadelcamminare.it](http://www.festadelcamminare.it)

Per foto, testi e interviste con gli autori rispondi a questa email o vieni a trovarci nei giorni della Festa. **Condizioni particolari di accoglienza e ospitalità per i giornalisti.**

**Giulia: 0583-356177, -82** (segreteria della Festa, [segreteria@traterraecielo.it](mailto:segreteria@traterraecielo.it))

**Maurizio: 331-9165832** (responsabile della Festa, [lettera@traterraecielo.it](mailto:lettera@traterraecielo.it))

**Fabio, 331-6932567** (ufficio stampa della Festa, [ufficiostampa@traterraecielo.it](mailto:ufficiostampa@traterraecielo.it))

Comunicato stampa 0: [Camminare è una festa](#)

Comunicato stampa 1: [Zaino, acqua, biscotti, spazzolino e un viaggio da migrante](#)

Comunicato stampa 2: [Con 6 kg sulle tracce di Bruce Chatwin](#)

Comunicato stampa 3: [Una penna per scrivere, una zappa per ricordare](#)

Comunicato stampa 4: [La vita è un viaggio da fare a piedi. Il programma](#)

Comunicato stampa 5: [Trekking e proletariato, la coppia che funziona anche nel 2016](#)

Comunicato stampa 6: [Quattro cammini per andare Fuori di Festa](#)

Comunicato stampa 7: [Autori in cammino e cantieri di narrazione, uno al giorno fino a Pasqua](#)

## PROGETTO E ORGANIZZAZIONE

  
**Tra Terra e Cielo**

## CON LA PARTECIPAZIONE DI

LE VIE DEI CANTI



Parco Nazionale  
**APENNINO**  
TOSCO-EMILIANO



## CON IL PATROCINIO DI



2016 Tra Terra e Cielo. All rights reserved

Tra Terra e Cielo

Via di Chiattri 865/c

55054 Bozzano (LU)

0583-356182, -77, 331-9165832

Ricevi questa mail perché sei nel nostro database di giornalisti