



**Il cammino interiore  
si fa sentiero**

per info 3404641817

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

## Cos'è il Medi Trekking?

Il Medi Trekking è un'esperienza unica che unisce il potere rigenerante del camminare nella natura con la profondità della meditazione consapevole. Un termine nuovo, da me coniato, che nasce dall'incontro tra "meditazione" e "trekking", due pratiche che, insieme, amplificano il benessere fisico, mentale ed emotivo.

## Perché Medi Trekking?

Viviamo in un'epoca in cui siamo costantemente connessi, ma spesso disconnessi da noi stessi. Il Medi Trekking risponde a questo bisogno crescente di rallentare, respirare e ritrovare una presenza autentica nel momento. Camminare in natura diventa così non solo un'attività fisica, ma un viaggio interiore.

## A chi è rivolto?

A chiunque desideri un modo più profondo di vivere il trekking, dai camminatori esperti agli amanti del silenzio e della natura, anche senza esperienza meditativa.

## I benefici del Medi Trekking

- 🧘‍♀️ Riduce lo stress
- 👟 Migliora la forma fisica e la postura
- 🌿 Aumenta la consapevolezza e la presenza
- 🌳 Rafforza il legame con la natura
- 🌀 Favorisce introspezione e chiarezza mentale.

**"Non si tratta di arrivare in cima,  
ma di essere presenti a ogni passo."**