

PAESI TUOI

a cura di **Silvano Rubino**
agenda.paesituoi@gmail.com

Camminare con lentezza aiuta a pensare meglio

Camminare fa bene alla salute, questo è risaputo, ma stimola anche la creatività: un recente studio della Stanford University ha dimostrato che i pensieri partoriti "in marcia" sono almeno nel 60% dei casi più creativi di quelli che vengono da fermi. Aggiungiamoci che il ritmo lento della camminata è l'ideale per apprezzare fino in fondo il paesaggio che ci circonda e avremo dimostrato quanto sia efficace la ricetta del **Festival del camminare**, che la Compagnia dei cammini organizza a Bolzano (23-25 maggio, www.festivalcamminare.bz.it). Incontri con psicologi, scrittori, artisti, guide e semplici appassionati, ma soprattutto tante camminate nei dintorni della città, come quella a tempo di musica con Nando Citarella, o quella "letteraria" condotta da tre scrittori viandanti: Wu Ming 2, Luigi Nacci e Luca Gianotti. Si potrà imparare a praticare la giusta respirazione mentre si cammina con esercizi di *breathwalk*, o far scoprire ai bambini il bello di muoversi a dorso di un asinello; si potrà assistere al concerto "Briganti e Camminanti" di Eugenio Bennato, la cui canzone sul celebre brigante del Vulture Ninco Nanco ha ispirato un importante cammino in Basilicata o scoprire a piedi l'antico tracciato della ferrovia del Renon; si potrà ascoltare un concerto "in movimento", percorrendo l'antico Chiostro dei Francescani o imparare, grazie ai consigli di alcuni esperti, come camminare con i bambini. Il Festival sarà anche l'occasione del lancio di un "manifesto per la lentezza", che ha l'obiettivo di incentivare l'uso di spostamenti "a bassa velocità", a piedi, in bicicletta, anche grazie alla creazione di una rete di "vie verdi", realizzata recuperando le infrastrutture dismesse o sottoutilizzate, come le ex-ferrovie e i percorsi arginali.

◆ **Lunedì 19 maggio**
Riso contadino

Castel d'Ario (Mn), area feste
www.prolococasteldario.it
 Ultimo giorno, all'ombra del castello, per la "Festa del Riso alla Pilota di Castel d'Ario", dedicata a un piatto tipico mantovano di tradizione contadina, a base di riso e salsiccia, che

◆ **IN PUNTA DI PIEDI**

A Bolzano, dal 23 al 25 maggio
il Festival del camminare

Incontri con scrittori, artisti e semplici appassionati, ma soprattutto tante camminate nei dintorni della città



PENS

◆◆

IL F

sent
 orie
 vero
 dal c
 dive
 "bio
 rime
 alle
 bio
 tras
 geve
 luog
 zo".
 mol
 tanc
 lasc
 in m
 vista
 fatu
 te d
 sen
 tici i
 34°
 men
 poi
 mas
 gian
 fon
 bac
 che
 gio
 riso