

Suggerimenti per la partecipazione al cammino

- la partecipazione è individuale dentro un gesto collettivo, predisponiamoci quindi a sentirci parte di un gruppo.
- limitiamo l'utilizzo del cellulare per vivere l'esperienza nel presente e con le persone accanto a noi, in particolare vi chiediamo di tenerlo in modalità silenziosa e di non utilizzarlo per fare foto e/o video
- indossiamo scarpe comode e sperimentate
- indossiamo un abbigliamento comodo e "a strati" in modo da poterlo adeguare alle eventuali variazioni della temperatura nell'arco della giornata
- portiamo con noi la pazienza
- ascoltiamo durante il cammino le indicazioni che ci verranno date dalle "magliette rosse"
- osserviamo il silenzio ove verrà richiesto dalle "magliette rosse"
- organizziamo uno zainetto che contenga:
 - . cappello per ripararsi dal sole, occhiali da sole, salviette rinfrescanti, qualcosa per sedersi eventualmente sull'erba o a terra
 - . se il meteo prevede pioggia ombrello pieghevole che può essere utilissimo anche come parasole vista la stagione, seguendo una buona usanza orientale
 - . panini, pezzetti di parmigiano, frutta secca, biscotti, cioccolato o comunque il cibo che più preferite sgranocchiare e che ritenete vi possa dare la carica energetica e il conforto necessari a superare possibili momenti di stanchezza
 - . borraccia per l'acqua, evitiamo l'utilizzo di plastica monouso
 - . termos con la bevanda calda o fredda che preferite (tisana, tè, caffè)
- se volete ricamare, potete portare una vostra striscia di stoffa di misure più o meno di largh. 100 cm x h. 20 cm, un gomitolo di lana e un ago, magari con una parola già scritta a matita, scelta dal nostro manifesto o una parola importante per voi. Noi avremo comunque tutto l'occorrente, strisce, filo, aghi e lana
- le azioni che si svolgeranno durante il cammino verranno fotografate e filmate da alcune persone attraverso degli smartphones, facilmente identificabili come "magliette rosse". Il materiale raccolto verrà utilizzato per la realizzazione di un video testimonianza del cammino senza alcun fine commerciale.

Buon cammino a tutti e a tutte!

Nel Cuore Della Notte