



Nuestros ancestros, que vivieron inmersos en la Naturaleza, tuvieron hacia ella una relación de enorme respeto. Encontraban allí, no solo un hogar nutriente, sino también un espacio donde descubrirse a sí mismos y aprender a convivir.

Nosotros, habitantes de un mundo complejo lleno de distracciones y urgencias, hemos perdido nuestra conexión conciente con el entorno, y eso nos ha traído infinidad de consecuencias negativas que incluyen la frustración personal, el desequilibrio en nuestras comunidades y la destrucción del medio ambiente.

Cuando una persona recorre un lugar natural a la manera de los antiguos –con plena conciencia de la *belleza* y *armonía* que existe allí–, recupera la valoración por su propia vida, el respeto por el lugar donde vive y la consideración por otras personas, ya que ***ésta es nuestra naturaleza auténtica*** como criaturas de la Tierra.

Estos son momentos cruciales en nuestro mundo, donde esta recuperación es muy necesaria.

#### LO QUE TE PROPONEMOS

Ofrecemos guiarte en una Caminata Conciente por distintas Reservas Ecológicas y espacios Naturales cercanos y accesibles. Durante esas caminatas te enseñamos pautas específicas para “caminar como lo hacían los ancestros”, un arte que les permitía explorar sin dañar y ver más allá de lo aparente, descubriendo todo lo que la Naturaleza tiene para decirnos acerca de nosotros mismos y nuestro lugar en la comunidad.

La actividad es gratuita y abierta a todos los vecinos de la zona que quieran acercarse.



## CÓMO PREPARARTE

Si vas a realizar una Caminata Conciente con nosotros, te recomendamos tomar en cuenta estas sugerencias:

1. **Consulta en nuestro grupo de Facebook la fecha y lugar de la próxima caminata conciente.** Puedes sumarte al grupo en este link: [www.facebook.com/groups/caminatasconcientes/](http://www.facebook.com/groups/caminatasconcientes/) Los administradores te solicitarán que respondas a dos preguntas muy simples, cuyo propósito es evitar la suscripción spam. También puedes consultar en la sección correspondiente a las Caminatas Concientes en nuestra web: [www.espiritualidadnatural.com/caminatas-concienes](http://www.espiritualidadnatural.com/caminatas-concienes)
2. **Chequea con anticipación las formas de llegar al lugar.** Esa información estará disponible en el grupo de Facebook. Ten en cuenta que desde las horas previas a la Caminata Conciente nuestro equipo se encontrará en el lugar, por lo que es posible que no tenga acceso a las redes sociales como para responder consultas de último momento. Recuerda que la Caminata Conciente solo se suspende con lluvia o si ha estado lloviendo cuantiosamente el día anterior, pero esto se ajusta en cada ocasión.
3. **Elige calzado cómodo.** Unas zapatillas comunes suelen ser suficientes ya que los senderos son bien transitables. Nuestras caminatas suelen durar entre 1 hora y media, y dos horas.
4. **Elige ropa adecuada.** Un abrigo liviano, que pueda mojarse si llovizna, es lo mejor. Recuerda que al caminar entrarás en calor.
5. **Trae algo para sentarte en el suelo.** Al finalizar cada Caminata Conciente, nuestro equipo te ofrecerá la experiencia de un círculo de reflexión a la manera de las antiguas tribus. En algunas Reservas existen bancos para sentarse, pero en otras nos sentaremos directamente sobre el césped, por lo que es recomendable llevar una lonita o esterilla.
6. **Trae una botellita de agua.** Es muy importante hidratarse durante las caminatas en la Naturaleza. Una botellita será suficiente para el tiempo estimado del recorrido. También puedes traer algún snack (por ejemplo, una barrita de cereal) por si sientes hambre durante el recorrido.

***Llega puntual, para no perderte las explicaciones que brinda nuestro equipo al comenzar la Caminata Conciente y que constituyen la esencia de nuestra propuesta: las pautas para caminar como lo hacían nuestros ancestros.***

## QUIÉNES SOMOS

La **Escuela de Espiritualidad Natural** es un emprendimiento que conjuga la labor de varios profesionales con el objetivo de difundir la filosofía y prácticas de quienes vivieron inmersos en la Naturaleza: nuestros ancestros más remotos, y transmitir sus enseñanzas concretas para una vida saludable e integrada.



Trabajamos en tres áreas:

- ***La relación de cada persona con sus talentos únicos y su poder personal para transformar sus circunstancias,***
- ***La relación de cada persona con su comunidad a través de la tarea sagrada que ha venido a realizar,***
- ***La relación de cada persona y su comunidad con la Naturaleza, a través de la preservación de sus recursos y la profundización de los lazos espirituales con el ambiente.***

Realizamos Talleres, Seminarios y Cursos en diversas modalidades. Frecuentemente brindamos a la comunidad Charlas en Museos y Actividades gratuitas en Plazas y Parques públicos. La tarea de difusión se realiza también a través del programa radial “Todavía Podemos”.

La directora de la Escuela, Lic. Flavia Carrión, es antropóloga y conduce estas actividades desde 2003. Ha publicado tres libros dentro de la temática y ha compartido su modelo de trabajo en diversas ciudades de Argentina, Uruguay, Chile y España. Desarrolla, además, una amplia tarea de difusión en los medios de comunicación. Los guías que la acompañan vienen realizando estas prácticas a la Naturaleza desde el año 2011.

Para más información, sugerimos visitar nuestra página:

[www.espiritualidadnatural.com](http://www.espiritualidadnatural.com)

