Comunicato stampa

**INAUGURATO OGGI A MATERA IL CAMMINO DELLE PANCHINE,**

**IL TREKKING ESPERIENZIALE DELL’ESSERE PER TRASFORMARSI E RIFIORIRE.**

***I prossimi appuntamenti nella città dei Sassi per il 18-20 giugno e il 23-25 luglio.***

Una di quelle città che **“le forze dello spirito non lasciano mai”.** Così lo scrittore Tahar Ben Jelloun descrive la **città di Matera**, patrimonio mondiale dell'umanità riconosciuto dall'**Unesco** e **Capitale europea della Cultura 2019**, dove il primo numeroso gruppo di partecipanti ha inaugurato oggi nello scenario mozzafiato di **Piazza San Pietro Caveoso** il **Cammino delle Panchine,** il **trekking esperienziale** dell’**Essere** per **trasformarsi e rifiorire,** nato da un **flash mob virtuale** sulle **7 parole** che contano nella vita durante la **quarantena** dello scorso anno: **Essere, Creare, Includere, Trasformare, Ascoltare, Divulgare, Donare.** E queste sono le **7 tappe,** ognuna rappresentata da **una panchina e da un colore,** attraverso cui si snoderànel fine settimana **questa formazione itinerante, culturale ed ecologica unica,** inaugurata lo scorso anno sul **Lago di Scanno (AQ).**

L’obiettivo del cammino? Mettere da parte il **digitale** per rimmergersi nella **natura** e compiere un **cammino esperienziale di** **evoluzione** **dall’Io al Noi,** per riscoprire il proprio **Essere** e il proprio **valore unico** in **connessione con gli altri**, capaci di **donare sé stessi** e tornare così al punto di partenza ma **trasformati.** Unmodo per riscoprirsi, riprendersi la propria vita e **rifiorire** dopo questo lungo anno di pandemia, secondo il concetto di “**flourishing”** ripreso dallo stesso **New York Times.**

In particolare, quello di Matera è **un cammino unico** cheda **Piazza San Pietro Caveoso (Essere-arancione)** tocca luoghi magici quali **Parco della Murgia Materana (Creare-viola)**, **Santuario di Santa Maria della Palomba (Includere-rosso), Madonna delle Vergini (Trasformare-indaco), Grotta Chitaridd (Ascoltare-giallo), Masseria Dragone (Divulgare-tiffany), Lago di San Giuliano (Donare-verde).** Il tutto condito dalla visita guidata alla **città di Matera** e all’imperdibile **enogastronomia lucana.**

Anche se tutto nasce in realtà a **Scanno (AQ),** dalla sua **panchina madre,** dove soffia il vento dell’amore per suo padre di **Caterina Schiappa**, visionaria, Trainer, Genio Positivo e Digital Talent Warming. Da qui è stata ideata la **Digital Bench**, la panchina digitale per divulgare **unicità** e accelerare **positività**. E poi, appunto, dall’interrogativo della stessa Schiappa su **cosa fare per l’umanità** durante la quarantena dello scorso anno, **“so-stando” su quella panchina,** è stato ideato un **flash mob virtuale** intorno alle **7 parole chiave,** creando una **vera onda umana.** Un evento che si è poi trasformato nella prima edizione del **Cammino delle Panchine** intorno al **Lago di Scanno**. Dalla collaborazione con **Angela Rondinone** di **Evolution Travel** è in seguito nata **l’edizione materana** e le successive date abruzzesi, inoltre sono in previsione altre edizioni per conoscere **altre località italiane e non solo**.

“Sono immensamente felice di essere qui, oggi, a inaugurare questo cammino in una città unica come Matera, davvero un inno disarmante alla Bellezza - ha commentato **Caterina Schiappa** - La pandemia ci ha obbligati a essere distanti e connessi perlopiù virtualmente, il Cammino delle Panchine rappresenta l’occasione per tornare a una vita che sia reale e per uscire dal nostro individualismo e aprirci alla connessione con gli altri, alle relazioni di valore. Perché solo così possiamo coltivare il nostro potenziale e valore unico. Grazie ancora ad Angela Rondinone per il contributo prezioso ed unico nel diffondere questo cammino”.

Il percorso comprende circa **15 km** di mobilità lenta da percorrere in **2 giorni**, accompagnati da **formatori professionisti** e costruito su misura dei **partecipanti**, che possono essere **liberi professionisti, studenti, famiglie, gruppi di amici, aziende**. Presso ogni panchina il formatore accompagna il percorso con una **narrazione** e con **esercizi di consapevolezza**; tra una panchina e l’altra, il camminare offre anche possibilità di **introspezione**: ognuno, seguendo il proprio passo e la propria andatura, riscopre qualcosa di sé; coglie intuizioni; riflette sul tema proposto dalla panchina appena lasciata preparandosi a quella successiva; si confronta con chi gli cammina a fianco. Perché come accade alle lucciole nel **miracolo delle mangrovie [1]**, più impariamo a collaborare con gli altri, aiutandoli a trovare la loro luce, più brilleremo tutti.

Altri weekend sono già previsti, sempre nella città di Matera, per il **18-20 giugno** e il **23-25 luglio.**

Per informazioni <https://digitalbench.it/ilcamminodellepanchine/>

**Il senso del Cammino**

Una volta che i partecipanti hanno scoperto la propria **“Essenza”,** un viaggio d'amore, immaginato e scelto con coraggio, in connessione con la propria ed altrui unicità, è la volta di confrontarsi con la **“Creatività”,** lo strumento per far si che l’insieme delle (infinite) possibilità a disposizione delle nostre intelligenze porti ad un risultato spettacolare, nuovo, sorprendente e utile, per fare la differenza nelle nostre esistenze. Poi sarà la volta dell’**”Inclusione”,** cioè di portare in questo cammino e in quello della vita il senso di ciò che riunisce, di ciò che riconcilia, di ciò che accoglie le infinite diversità nell’unicità dell’anima. L’obiettivo della **“Trasformazione”** è invece quello di accettare le cause della nostra sofferenza, per poi trasformarle, secondo l’affermazione di Jung: “Ciò che neghi ti sottomette. Ciò che accetti ti trasforma”. Sulla panchina dell’**”Ascolto”** si giunge ad una maggiore consapevolezza di sé e dell’altro, comprendendo come “ascoltare” sia diverso dal “sentire” e come le varie forme di comunicazione si intreccino fino a creare un collasso emotivo che solo con la percezione dell'ascolto si può comprendere. Con la **“Divulgazione”** si dà un senso alla realtà giocando con le parole, utilizzando il loro potere magico per arrivare nel miglior modo possibile alle persone, dando forma ad un pezzetto di vita che ha una sua filosofia, un suo senso. E infine, sulla panchina del **“Dono”** si scopre come un viaggio può dirsi davvero concluso quando si è capaci di donare, non più una storia o qualcosa di materiale, ma il nostro vero Essere, aiutando così altri a trovare la forza di varcare la soglia e iniziare il viaggio. Ed ecco così che si ritorna al punto di partenza, ma trasformati, pronti per riprendere la propria vita.

***Digital Bench***

*È la* ***“panchina digitale”*** *che ha lo scopo di elevare le coscienze individuali per trasformare ed evolvere contenuti, al fine di abbattere il più possibile il fenomeno del* ***“negativity bias”,*** *con il proposito di* ***divulgare unicità e accelerare positività.*** *È il luogo virtuale in cui* ***Caterina Schiappa, Trainer e Digital Talent Warming****, a inizio 2019, comincia a realizzare pillole video molto easy e smart, incontrando esperti di settore. Il nome nasce subito dopo, come una scintilla****,*** *prendendo spunto dalla panchina sul Lago di Scanno che per Caterina Schiappa ha sempre rappresentato non solo il punto di partenza e di arrivo per il suo allenamento sportivo, ma soprattutto**il punto di ritorno verso sé stessa, luogo di lunghe riflessioni in cui cogliere le sue migliori intuizioni e in cui, appunto, in quel febbraio 2019 ritorna per un dialogo con sé stessa dopo la scomparsa del padre.*

*La* ***value proposition*** *di* ***Digital Bench*** *si basa sull’attivazione dei nuovi paradigmi di frontiera* ***della Scienza della Felicità****, come meta competenza da allenare per creare* ***ecosistemi e organizzazioni positive, inclusive, sostenibil****i: più chimica positiva, più noi, più saper essere, più pratiche positive. Digital Bench fa fiorire nell’organizzazione* ***nuovi modelli di trasformazione culturale e mindset****, con uno sguardo originale di senso, interviene a tutti i livelli del sistema organizzativo professionale e manageriale, riconosce e capitalizza il passato e supporta un ulteriore passaggio di crescita personale, crea uno spazio di valore aggiunto e apprendimento positivo per maggior efficacia e benessere.*

*Da annoverare tra i suoi percorsi formativi: la* ***Digital Talent Warming****, il suo fiore all’occhiello, percorso che vede la co-creazione insieme al cliente (libero professionista, imprenditore o azienda) di un format innovativo digitale che può essere considerato una vera “Social Web Tv” della propria attività, con i vari canali, già sperimentata sulla stessa Digital Bench;* ***Il Cammino delle Panchine****, percorso a tappe attraverso 7 panchine, rappresentanti 7 colori e 7 parole su cui So-Stare, intorno al lago di Scanno (AQ), il “borgo del respiro”, e a Matera;* ***“Smart Walking****” è la versione digitale del percorso “Il Cammino delle Panchine”;* ***A lezione sulla panchina digitale****, un’Academy di Alta Formazione focalizzata su 10 tematiche. Nel complesso una* ***scelta didattica consapevole*** *per includere* ***apprendimenti digital+human*** *che la pandemia ha accelerato nelle realtà organizzative e che richiede* ***nuove prospettive formative.***

[1] *Shawn Achor (2018). “Big Potential”, Cap 1 La forza delle connessioni nascoste. Ed Scuola di Palo Alto.*

***Ufficio Stampa***

***Vanessa Postacchini 347. 6833183***

*vanesspst@gmail.com*