

# Giocoyoga in tenda

Soggiorno estivo/esperienza residenziale

Luogo: Agriturismo Brasino Località Fosdinovo(MS)

Periodo: dal 2 al 8 Luglio 2016

Età: dai 5 ai 10 anni



*Avventure e gioco in crescita  
Con Marta Filippini e Francesca Maggioni*

Vivere nella natura, dormire in tenda, giocando con la fantasia e l'immaginazione, esprimersi con tecniche manuali e corporee condividendo piccoli riti quotidiani, esplorando gli alberi e incamminandoci tra i boschi.

## STRUMENTI

- escursioni, giochi e attività all'aria aperta
- vivere nel pieno contatto della natura in un contesto silenzioso ed unico, nell'entroterra tra Liguria e Toscana.
- pratiche di yoga, respiro, lavoro corporeo, contatto con le proprie emozioni.
- vita di gruppo con giochi e attività cooperative come la creazione di rituali condivisi
- autogestione della vita in comune, minimamente, ma significativamente. Condivisione del tempo e degli spazi del vivere e dell'abitare. Si attua l'autogestione delle attività comuni della vita quotidiana.
- esplorazioni sensoriali per approfondire il contatto con la natura
- momenti di laboratorio creativo in cui sperimentare tecniche espressive sulle tracce di grandi artisti come Bruno Munari e Max Ernst.



## DOVE

Il campo si svolgerà in tenda tra gli ulivi dell'Agriturismo Brasino situato Tra i Comuni di Sarzana e Fosdinovo.

Completamente immersa nel verde e nella pace delle Colline tra Liguria e Toscana l'Azienda Agricola produce da diversi anni olio e vino biologico e durante il campo ci offre la possibilità di raccogliere i prodotti dell'orto, di utilizzare la cucina e i servizi e uno spazio all'interno della struttura che in caso di maltempo sarà utile sia per le attività che per il pernottamento.

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

Recapiti dell'Agriturismo: 0187/68368

## COME ARRIVARE

autostrada Genova-Livorno A12, uscita Sarzana.

- Dopo il casello prendere la strada che continua dritta (l'indicazione Sarzana è su entrambe le vie) e percorrerla sempre dritta in direzione centro fino a che ci si troverà ad un semaforo (il 2° che incontrate) con in fronte la città vecchia. La strada prosegue, piegando un po' a destra.
  - Seguitela e al primo semaforo (sulla dx c'è un viale alberato che porta alla stazione e sulla sinistra una piazza con una statua) proseguite dritto. Superate un piccolo castello su una collinetta alla vostra sinistra e un giardino con palme e subito dopo (non più di 3/400 metri dal semaforo della stazione) troverete una rotonda e sulla sinistra una strada con insegna Tabacchi e indicazioni per Fosdinovo, Falcinello, è la via S. Francesco.
  - Percorretela per circa 400 metri e poi si svoltate a dx (indicazioni ristorante La scaletta, rist. il faro, guardia di finanza, palestra)
  - Dopo circa altri 400 metri svoltate ancora a dx in via Bradia (ristorante la scaletta sull'angolo)
  - Dopo circa altri 400 metri nuova svolta a dx su ponticello via Ghigliolo Alto e qui si prosegue in salita con curve per circa 800 metri
  - Proseguite in direzione Paghezzana, superate il paese e continuate a salire per circa 1km e mezzo fino a incontrare bivio a sin Via Brasino (segni di riconoscimento: cassonetto blu dell'immondizia, cartello Apicoltura Sturli). Prendete via Brasino e procedete per circa 500 m.
  - Al bivio successivo si abbandona l'indicazione Apicoltura e si svolta a sinistra su sterrato che continua la discesa, si incontra un primo tornante dopo circa 150 m che svolta a sinistra (non prendete la strada che prosegue dritta nel bosco!). Troverete subito sulla destra una casa poi altro tornante con una cancello di villa, continuate e alla fine della discesa siete arrivati
- L'indirizzo è Via Brasino, 6 – 54035 Fosdinovo - Coordinate GPS: 44.131777,10.002442

## INIZIO

L'appuntamento è all'Agriturismo Sabato 2 Luglio alle ore 14.

## FINE

Il campo termina Venerdì 8 entro le ore 11 dopo di che i bambini vengono riaffidati ai genitori.

## COSA PORTARE

- Sacco a pelo e tappetino
- Tenda (se disponibile)
- Zainetto per escursione con cinghia ventrale
- Scarponi da montagna già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- 1 asciugamano grande e 1 medio
- Biancheria intima magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente ma non esagerata (possono bastare 2 capi)
- 2 paia di pantaloni lunghi
- 2 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante per eventuale freddo della sera
- 2 maglie a maniche lunghe e 2 t-shirt
- K way o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino
- Occhiali da sole e crema protettiva solare per i bambini più sensibili
- Borraccia
- Tovagliolo, tovaglietta di stoffa, piatto posate e bicchiere per i pasti
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale biologici e biodegradabili al 100%
- Un paio di scarpe più leggere
- Ciabatte di plastica
- Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- Pigiama
- Due sacchetti impermeabili
- Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia

**Ogni oggetto** in più, significa più peso da portare.

## SEGNALAZIONE

Saranno utilizzate auto private e/o mezzi di trasporto pubblici per raggiungere alcune mete di escursioni nei pressi dell'agriturismo (pochi km di spostamento)

## COSA LASCIARE A CASA

Vi invitiamo a lasciare a casa gli apparecchi elettrici (tipo asciugacapelli), quelli elettronici per ascoltare musica, comunicare, condividere, giocare e i telefoni mobili perché secondo noi non sono necessari per vivere la vita del rifugio e all'aria aperta, anzi possono interferire con la ricerca di vicinanza con la Natura, con l'esperienza di emozioni da cui lasciarsi attraversare e da vivere a lungo prima di comunicarle. E, poi, abbiamo sperimentato che, dopo essere stati in Natura, si possono comunicare agli amici emozioni, idee, eventi trascorsi e vissuti senza la distrazione del resoconto immediato. Perché anche noi abbiamo lo smartphone, ma ne sperimentiamo volentieri l'uso non istantaneo.

## MENU DELLA SETTIMANA

### DOM

*cena*: pasta al pesto, verdure al forno con polpette di lenticchie. crostata ( per un bel benvenuti!)

### LUN

*pranzo*: riso integrale alle zucchine, insalata di fagiolini e pomodori

*cena*: cous cous, frittatina di ceci, insalata. crepes

### MAR

*pranzo*: taboulè di boulgur, tortino di verdure, insalata

*cena*: zuppa verdure e orzo, scaloppine di seitan al limone, insalata. cheese cake vegan

### MER

*pranzo*: polpette di miglio, frittata, insalata

*cena*: gnocchi, verdure saltate e cotoletta di melanzana. budino

### GIO

*pranzo*: pasta o lasagne rosse, insalata di cavolo e altre verdure crude

*cena*: riso con melanzane, tofu e verdure. strudel

### VEN

*pranzo*: insalata di farro, pollo? patate

*cena*: pizzata?!!!! ( mozzarella). budino o panna cotta

### SAB

*pranzo*: riso, bieta hummus di ceci

*cena*: chapati (con misto farina di cui mais), fagioli, misto verdure crude e cotte, salsette per comporre i propri chapati a piacere. apple-pie

## COMUNICAZIONI CON I PROPRI FIGLI

Sarà possibile telefonare all'Agriturismo **nei giorni di LUNEDI e GIOVEDI** la sera dalle 20.00 alle 21.00 al numero **0187/68368**

In caso sia necessario parlare con le educatrici si può telefonare all'Agriturismo in qualsiasi momento

## COSTO

€ 330 che comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 7° giorno con pernottamento in tenda.

**Sconto 10%** per la 2° quota

**Sconto 20%** per la 3° quota

**Sconto 25%** per la 4° quota

**La quota associativa è pari a 15 euro:** è annuale, comprende la copertura assicurativa e consente di partecipare alle attività e alla vita associativa.

Grazie

Operatrici:

### **Marta Filippini**

Per anni, troppi!, ho lavorato nella grande metropoli milanese, come educatrice e non solo, ora per fortuna vivo tra i monti e il mar ligure, alternando passeggiate e nuotate per rilassarmi e godere della vita e delle meraviglie della natura, tra un trattamento shiatsu e una lezione di yoga. Sì, di lavoro faccio questo, ma anche per passione, così come stare coi bimbi e coi ragazzi che sono per me sempre fonte di grandi insegnamenti... e di saggezza. Insegno Yoga ai bimbi e agli adulti, sono insegnante e operatrice shiatsu ma son partita da Sociologia e da una formazione in ambito educativo a Milano per arrivare fin qui.

**Francesca Maggioni**

Da 17 anni lavoro come educatrice e dal 2010 progetto e conduco laboratori per bambini creando occasioni di libero scambio, esplorazione con tutti i sensi, conoscenza e sperimentazione di diversi materiali, strumenti e tecniche. Mi ispiro alla natura, ai libri illustrati, all'artigianato e al prezioso lavoro di Bruno Munari. Ho collaborato a Milano con l'Associazione La Città del Sole- Amici del Parco Trotter, il gruppo di genitori Baramapà, l'evento Carrousel presso Cascina Cuccagna, il MUNLAB- Spazio Permanente Bruno Munari. Dal 2001 sono socia-lavoratrice della Cooperativa Sociale Comunità Progetto. Attualmente sto curando alcuni laboratori creativi nelle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria del comune di Segrate.