

CAMPO SELVAGGIO IL SORBO (Buti, PISA)

Sorboliamo sulle ali delle poiane

Periodo: mer 21 / dom 25 agosto

Età: 5 - 8 anni

con Federica e Marta



Un campo in tenda in montagna dove non te lo aspetti: tra Pisa e Lucca in un bosco ombroso e florido per giocare a sentire, a inventare, a costruire e a scoprire... con una grande attenzione alla natura circostante: alberi, fiori, animali, amici e compagni di campo e diventando un po' quello che avremo intorno per tornare a casa portando in sé (in segreto o meno) un nuovo nostro piccolo mondo.

Cosa in Yoga con Marta:

- Partendo dalle caratteristiche della Poiana mi piacerebbe trattare l'apertura delle ali e la tendenza diffusa, anche tra i più piccoli, a chiudere le spalle e ad "incassare il collo", faremo piccoli esercizi, massaggi e giochi di percezione in particolare legati a questa zona del corpo.
- Spiccheremo il nostro piccolo volo con le nostre grandi ali.
- Ci apposteremo ad osservare e decideremo quale sarà nella nostra visuale (da diversi punti di vista) il nostro prossimo obiettivo (preda) e questo diventerà spunto per assaggiare alcune tecniche meditative adatte all'età dei bambini.
- Giocheremo con il ritmo, elemento fondamentale per aumentare la percezione di sé e del proprio corpo e del gruppo.
- Racconteremo storie nelle quali veder comparire alcune semplici posizioni dello yoga tradizionale ed inserirne di nuove.
- Avremo una danza rituale e i nostri "nomi tribù"

Cosa in Natura con Federica:

- Escursioni e osservazioni nella Natura: scoperta della vita animale e vegetale con i sensi e con l'attenzione

- Creazione di un mondo fantastico e fiabesco: miti, leggende e fiabe
- Centralità delle relazioni (io-tu-noi-ambiente)
- Vita di gruppo e relazioni speciali

DOVE: *Il Bosco di Luca*, in località Il Sorbo è a 450 m sul Monte Pisano nel Comune di Buti (PISA).

COORDINATE GOOGLE [Clicca qui](#) 43.7293856 -10.5620509

Si percorre la provinciale 56 del Monte Serra (PISA) salendo verso Prato a Ceragiola (verso il Monte Serra-Calci). Ben prima di Prato a Ceragiola, 4,5 km circa dopo Buti, si lascia l'asfalto per una sterrata: su un tornante che svolta a destra (in salita) si imbecca a sinistra una sterrata. Dopo circa 250 metri diventa pista forestale e un breve sentiero ci conduce al *Bosco di Luca*, in località Il Sorbo, sede del nostro campo.

IL CAMPO è attrezzato con tende, non ci sono strutture fisse, salvo la cucina che è collocata nell'essiccatoio per castagne con corrente elettrica e acqua. Le tende e le strutture montate all'inizio del campo, vengono infine integralmente tolte. Il campo è allestito in modo attento ad un uso responsabile delle risorse naturali. Si attua il riuso dei materiali e, quando diventano rifiuti, pratichiamo attentamente la raccolta differenziata, si evitano inutili sprechi d'acqua, richiediamo l'uso di saponi biodegradabili al 100%.

INIZIO L'appuntamento quindi è al *Bosco di Luca* nel primo pomeriggio di **mercoledì 21 agosto**. Marta e Federica vi accoglieranno **tra le ore 15 e le ore 15:30**. Dopo di che faremo insieme un breve giro di conoscenza del campo. Alle 16 con la prima merenda i genitori ci lasciano.

FINE Il soggiorno termina al campo **domenica 25 agosto**. **Entro le 11** attenderemo tutti i genitori al campo per restituire e condividere le bellezze che avremo scoperto durante la settimana. Alle 12 Marta e Federica vi saluteranno e potrete tornare a casa accompagnati dalla natura Selvaggia che trotterella sorridendo dietro di voi. Ma potremo fare anche di meglio: concludere il campo tutti insieme con un **PRANZO FINALE CONDIVISO** e godere ancora un po' dell'aria del Sorbo: invitiamo ogni genitore a rimanere a pranzo contribuendo con un libero contributo in leccornie e cibarie portate da voi. Portate ciotola, posata e tazza per voi, da riportare a casa per lavaggio e riuso.

COSA PORTARE

- Materassino, sacco a pelo pesante e copertina supplementare
- Scarpe robuste con suola scolpita, se scarponcini da montagna, meglio se già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- Zainetto per escursione che non appesantisca le spalle, dotato di cinghie e spillacci adatti
- Una gavetta completa (oppure piatti o contenitore e tazza) e posate (forchetta e cucchiaio)
- Biancheria intima magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente
- 1 asciugamano grande e 1 medio
- 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 e tovaglietta di stoffa (può essere anche un asciughino) per i pasti
 - Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale biologici e biodegradabili al 100%, repellente efficace e naturale per insetti.
 - Un paio di scarpe più leggere
 - Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
 - Almeno un contenitore di plastica chiudibile per il cibo e sacchetto di stoffa o impemeabile per contenere cibo e acqua nello zaino
 - Pigiama
 - Un sacchetto impermeabile per i vestiti sporchi
 - Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia
- Ogni oggetto** in più, significa più peso da portare e da non perdere di vista.
 IL CAMPO FORNISCE: tende e attrezzatura da cucina.

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 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.

COMUNICAZIONI CON I VOSTRI FIGLI.

Per i più piccoli, ovvero i bimbi di questo campo, abbiamo sperimentato che è meglio non avere un appuntamento fisso per le telefonate, ma assecondare la richiesta del bambino (a volte loro preferiscono vivere appieno la presenza al campo e le telefonate accendono la nostalgia di casa) e che siano piuttosto gli educatori a mantenere i contatti con le famiglie. Sarà pertanto possibile telefonare alle educatrici, Marta e Federica la sera dalle 20.00 alle 21.00 al numero Marta 328.0241444 e Federica 370.3161635, e prendere accordi per sentire i bambini. Ovviamente in caso di necessità potete contattarci in qualsiasi momento, mandandoci un messaggio sms o Whatsapp agli stessi numeri.

ATTENZIONE: Per noi è importante che ciascuno bambino/a sia accompagnato almeno da una figura parentale di riferimento. Per poter parlare e conoscere meglio le educatrici e il luogo all'inizio del campo, cosicché, mentre siete a casa e fantasticare sulle esperienze del vostro bambino/a, possiate avere un'idea il più possibile realistica della luogo che sta vivendo.

Poiché sappiamo che quando i nostri bambini / e sono lontani, l'esperienza non è solo per loro ma anche per noi. Se non può essere presente nessuna figura di riferimento parentale, vi preghiamo di avvertire per tempo la segreteria per accordi con le educatrici.

Grazie

COSTO: € 300 che comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 5° 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.

Sconto 10% per chi si iscrive entro il 5 maggio (cumulabile con gli altri sconti!)

Il **saldo** della quota può essere versato direttamente al campo.

EDUCATRICI:

Federica Ottanelli

Mi piace andare e stare, a piedi e in tenda. E poi camminare, esplorare, giocare, scoprire, fermarmi, stupirmi. Mi attraggono la natura selvaggia, le storie raccontate e scritte con o senza parole, l'alba dell'uomo. Un cane di nome Riccio mi accompagna nelle mie avventure. Ai vostri genitori dite anche che sono una Guida Ambientale e del Parco delle Alpi Apuane, che ho gestito in passato il Rifugio Del Freo, che vivo a Vicopisano (PI) che sono diplomata Operatrice familiare per l'infanzia e che ho un figlio di nome Samuele di 16 anni.

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, da quest'anno sono operatrice del Progetto Asilo nel bosco a Genova e sono insegnante e operatrice shiatsu ma son partita da Sociologia e da una formazione in ambito educativo a Milano per arrivare fin qui.