

# Rifugio Del Freo di Mosceta

Soggiorno estivo/esperienza residenziale  
Luogo: RIFUGIO Del Freo di Mosceta

## IL TEMPO DEI MIRTILLI

Periodo: dal 26 Luglio al 1 Agosto 2020  
Età: da 8 a 11 anni

*Dalla narrazione dei miti e dei personaggi della fantasia fino all'osservazione dei ritmi della Natura per giungere alla scoperta del nostro Tempo.*

*Con Laura Barbieri, Marta Filippini e Francesca Maggioni*

### COSA

Accompagnati da esperienze sensoriali, artistiche, narrazioni, appassionanti osservazioni acquisiremo piano piano gli strumenti per rintracciare i ritmi della Natura.

Cuore, cervello e coraggio sono beni preziosi, Yoga e meditazione e giochi e condivisione in Natura ci aiuteranno a saperli individuare e attivare, a metterli in comunicazione tra loro.

Impareremo anche a riconoscere le tante connessioni tra corpo ed emozioni e in particolare esprimerci in libertà.

Non mancheranno le osservazioni del cielo, con particolare attenzione ai pianeti visibili di notte e lo studio del percorso del sole diurno.

### STRUMENTI

- escursioni
- giochi di gruppo e attività artistiche
- creazione di un linguaggio arcano e magico
- sperimentazioni astronomiche
- osservazioni naturalistiche
- camminate notturne sotto il cielo stellato
- narrazione e racconti di miti
- autogestione della vita in comune e condivisione del tempo e degli spazi del vivere e dell'abitare

### DOVE

I ragazzi saranno ospiti del Rifugio Del Freo di Mosceta: situato in un'ampia valle circondata da boschi di conifere, sorgenti e torbiere e da lì si gode del panorama di due cime di tutto rispetto, la Pania "Regina delle Apuane" e il Corchia, la "Montagna Vuota".

Il Rifugio Del Freo è una struttura ricettiva del CAI di Viareggio e si trova in località Foce di Mosceta a 1180 m di altitudine. Si può arrivare al rifugio solo a piedi attraverso una rete di sentieri

CAI (da Levigliani, Pruno, Passo Croce da 1h a 2h di cammino). Il rifugio è gestito da Stefano ormai da 20 anni. Si alimenta attraverso un gruppo elettrogeno, ci sono 48 posti letto distribuiti in camerate con letti a castello, i bagni sono in comune ed è offerto il servizio ristorante e bar.

### COME ARRIVARE

Consigliamo di raggiungere il rifugio col sentiero 129 da Passo Croce che richiede un cammino di circa 2 ore con andatura media-tranquilla. Si tratta di un sentiero boscoso con alcuni saliscendi. Dislivello complessivo in salita +250m; in discesa -200m. La partenza del sentiero si raggiunge percorrendo la provinciale da Seravezza in direzione di Castelnuovo Garfagnana. Superato il paese di Terrinca prendere la prima strada a destra in salita e percorrerla per circa 6 km fino a Passo Croce. Proseguire in auto sulla sterrata fin dove è possibile. Parcheggiare e seguire a piedi in salita il segnavia CAI 129 in direzione Rifugio Del Freo-Mosceta (in direzione opposta si scende a Campanice-Ponte Merletti).

### INIZIO

L'appuntamento è al Rifugio domenica 26 Luglio alle ore 14.

### FINE

Il campo termina sabato 1 Agosto entro le ore 11 dopo di che i ragazzi vengono riaffidati ai genitori.

### COSA PORTARE

- Sacco a pelo o lenzuola e federa del cuscino e materassino da campeggio
- Zainetto per escursione
- Scarponi da montagna già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- 1 asciugamano grande e 1 piccolo
- Biancheria intima, magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente ma non esagerata
- 2 paia di pantaloni lunghi
- 2 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante per 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
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio
- 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 per cibo 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
- Potrebbe essere utile, ma non necessario, per chi lo possiede un astrolabio.
- Mascherine (alcune di scorta)
- Igienizzante personale
- **Ogni oggetto** in più, significa più peso da portare.

## COSA LASCIARE A CASA

Vi invitiamo a lasciare a casa gli apparecchi elettrici (tipo asciugacapelli) ed elettronici (tipo telefonini) perché non li riteniamo necessari per vivere la vita all'aria aperta. Unica eccezione macchina fotografica, se vi piace!

## COMUNICAZIONI CON I PROPRI FIGLI

**MERCOLEDÌ** sera dalle 20.00 alle 21.00 sarà possibile telefonare al Rifugio al numero 0585 841972 **per parlare con i ragazzi, mentre per parlare con gli educatori** si può telefonare al Rifugio al numero 0585 841972 oppure al cellulare 3381492548 Laura, non dovessimo rispondere subito richiameremo al più presto.

## COSTO, SCONTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota di partecipazione al campo è di € 330,00 + € 15,00 di tessera associativa annuale comprensiva di assicurazione CAES (vedi dettagli nella form di iscrizione).

La quota comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 7° giorno con pernottamento in rifugio.

Sconto del 10% per la seconda quota (fratelli/sorelle oppure partecipazione a più campi).

Modalità di pagamento: Acconto all'iscrizione e saldo entro il giorno di inizio del campo.

\*Abbiamo attivato la possibilità di dilazionare ulteriormente il pagamento aggiungendo una terza rata saldabile entro il 31.12.20.

Grazie

### **Laura Barbieri**

Ha incontrato a Casa Cenci (Amelia, Umbria) due grandi maestri Franco Lorenzoni e Nicoletta Lanciano tramite i quali ha indagato il tema del Cielo come strumento, scenario e mezzo educativo. Lavorare a contatto con la natura e costruire semplici strumenti per osservare gli astri e' diventato il suo divertimento che porta avanti sia coi bambini e con gli adulti proponendo attività diverse sempre alla ricerca di contesti naturali dove lo stupore possa crescere spontaneamente.

### **Marta Filippini**

Per diversi anni 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 rilassarvi e godere della vita e delle meraviglie della natura, tra un trattamento shiatsu e una lezione di yoga.

Si, 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.

### **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.