

Alpi Apuane

Campo Natura in RIFUGIO

Luogo: Rifugio del Freo di Mosceta (LU)



Periodo : 23-29 agosto 2020

Età 11-14 anni



con Elena Succhiarelli e Maura Capponi

Cosa

Chi sono i Guardiani della Vita? Giovani animati dal fuoco della bellezza, dal rispetto della Natura, dalla gioia di averne cura. La forza di proteggere la terra e la saggezza di saperla ascoltare guideranno i nostri passi attraverso le Alpi Apuane ...

e avventura sia !

Una settimana per riscoprire la vostra Bellezza nello specchio della Natura, e riattivare le vostre memorie ancestrali fatte di istinto, sensibilità, ascolto e capacità .

Percorrendo sentieri avventurosi vi farete spazio nel bosco, che diventerà la dimora del vostro essere liberi di esprimervi.

Insieme potrete esplorare e costruire i rifugi dove raccontarvi, rinfrescarvi, riposarvi ... essere. Vi scoprirete capaci di nuova bellezza, e questo potrebbe essere l'inizio di un altro racconto, in cui verrete riconosciuti per i vostri talenti.

La Terra, il Cielo, le Stelle, il Fuoco saranno il teatro delle vostre azioni: proverete i ritmi naturali che vi avvicineranno alla vostra natura più autentica.

Come sarà relazionarvi con gli altri in questa nuova dimensione?

Cosa scoprirete dentro di voi?

Strumenti

Aria Terra Acqua e fuoco: riappropriamoci di cosa siamo fatti, esploriamo le nostre capacità attivate dallo stare in Natura

Camminate ed Escursioni

Guardiani della Vita: raccogliamo e portiamo via quello che ... natura non è ...

Il nostro "Teatro della vita nel bosco"

Il Diario intimo , il Libro comune e ... il Nido dei messaggi

Yoga - risveglio del corpo e quiete della mente - l'anima brilla

Un Percorso per darci un Nome secondo le nostre qualità e i nostri talenti

E di notte ... accanto a un fuoco scoprire il silenzio del cielo

DOVE

Saremo 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 DOMENICA 23 agosto alle ore 14.30 al Rifugio Del Freo. Solitamente all'arrivo facciamo una bella riunione coi genitori. Vi tratterremo un'ora con noi.

FINE

Il campo termina SABATO 29 agosto. Entro le 11 attendiamo tutti i genitori al campo. Solitamente ci riuniamo per condividere le bellezze che avremo scoperto durante la settimana

COSA PORTARE

- Sacco a pelo o lenzuola, e federa del cuscino.
- Scarponi da montagna già utilizzati né nuovi né usurati
- Un paio di scarpe più leggere

- Ciabatte per entrare nella zona notte del rifugio
- Zainetto per escursioni
- Un telo o un tappetino per gli esercizi fisici a terra, e un pantalone comodo per questo
- Occhiali da sole e crema protettiva solare per i ragazzi più sensibili
- Torcia meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), o frontale .
- Biancheria intima: mutande, magliette, calzini (4 capi per tipo).
- pigiama
- 1 asciugamano grande e 1 medio
- 2 paia di pantaloni lunghi (di cui 1 pesante)
- 2 paia di pantaloncini corti
- 3 maglie a maniche lunghe e 3 t-shirt
- 1 felpa e 1 maglione (fa freddo la sera)
- K way o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino
- Repellente insetti
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale preferibilmente biologici e biodegradabili
- Una gavetta completa (oppure piatti e tazza) e posate (forchetta e cucchiaio)
- Borraccia
- 1 contenitore chiudibile per alimenti (meglio 2) e 1 sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- 2 buste di plastica per gli indumenti sporchi od eventuali capi bagnati e per tanti altri usi eventualmente necessari
- Mascherina (non sarà necessario indossarla se manteniamo la distanza di 1 metro, ma portiamola, per i momenti in cui fosse necessario al chiuso)
- Igienizzante personale (useremo sempre acqua e sapone, ma meglio averlo nell'equipaggiamento all'occorrenza)
- Eventuali medicinali necessari che il ragazzo sia capace di assumere in autonomia

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

COSA LASCIARE A CASA

Vi consigliamo di lasciare a casa gli apparecchi elettronici, anche i telefoni cellulari e gli smartphone che, oltre a potersi perdere e rovinare, non sono necessari per vivere all'aria aperta, anzi possono distrarci dalla possibilità di vicinanza con la Natura e con le emozioni che ne scaturiscono.

COMUNICAZIONI DURANTE IL CAMPO

Il **MERCOLEDI** sarà la serata delle telefonate e potrete chiamare il numero delle operatrici per parlare con i vostri figli dalle **19:30 alle 21.00 - Elena 3333005927 Maura 3471493723**, o il numero del **Rifugio 0585 841972** se ci fossero difficoltà di connessione. Non dimenticate questo appuntamento: ai ragazzi, soprattutto ai più piccoli, fa molto piacere ! Durante la giornata tramite SMS potremo accordarci per eventuali telefonate extra in caso di vostra necessità. Sarà invece nostra premura contattarvi in caso di necessità dei ragazzi.

COSTO, SCONTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota di partecipazione ai campi 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.

EDUCATRICI

Elena Succhiarelli

Che posso dirvi di me? Che quando c'è la luna piena ululo di gioia verso il cielo? Ci credete? Ebbene è vero ... a volte l'ho fatto! E poi al mattino d'inverno accendo una stufa a legna e d'estate, quando vivo in tenda in mezzo ad amici selvatici, corro al ruscello a lavarmi il viso. Con lo Yoga scopro di avere potenti animali nel mio corpo e col Teatro racconto al mondo la mia strana vita ... fatta di Poesia, di Natura, di Silenzio e di Incontri. Per voi genitori aggiungo anche le referenze istituzionali: Laureata in Psicologia Clinica e di Comunità, Attrice professionista Indipendente (porto in teatro le mie opere pubblicate nel 2012 da Tyrus Edizioni e da Rupe Mutevole), e Insegnante certificata di Iyengar YOGA . Dimenticavo ... sono nata nei bei boschi dell'Umbria il giorno degli Angeli Custodi del 1975 !!!

Maura Capponi

La vita mi ha proposto molte avventure e non avendo un sogno fisso ne ho accettate parecchie, sviluppando svariate attitudini nel campo delle relazioni sociali, dell'agricoltura e selvicoltura, delle arti e dei mestieri, ma niente mi è caro come quando riesco a dare del tu alla Natura. Attualmente frequento un corso per divenire Guida Ambientale.

importante

Il campo si svolge nel rispetto delle **Linee Guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative** nella loro versione più aggiornata così come compare sul sito www.regioni.it. Stiamo studiando la normativa vigente e studieremo ogni nuovo provvedimento per organizzare e realizzare il campo nel miglior modo possibile mantenendo i contenuti e rispettando le disposizioni. La proposta potrebbe subire variazioni per adeguarsi ai regolamenti emanati. **Al momento dell'iscrizione verrà inviata una informativa specifica e aggiornata, ulteriormente aggiornata poi di volta in volta se sarà necessario.**