

# NOi SOLi

Campo per **Adulti** in Umbria  
18 - 108 anni



Luogo: *Casa Ponte - Amelia (TR)*

Periodo: 6-12 agosto 2023

Età: 18 - 108 anni

*Con Elena Succhiarelli e Lucia Barbieri*

Per scoprire la magia dell'Incontro immersi nella Natura Umbra

*Possiamo solo "preparare il Campo ( kshetra )"*

*affinché luce e bellezza si manifestino.*



### **COSA**

Passeggiate nei Boschi, Bagni in Acque Termali tiepide e freddissime; Giochi d'Incontro, Azione Trasformativa, Iyengar Yoga ... e poi ancora allegri banchetti, deliziosi momenti di rilassamento, dolci occasioni di divertimento e scoperta dell'antichissima Amelia.

### **DOVE**

Saremo ospiti di "Casa Ponte" che, come una custode, affianca il Parco fluviale del Rio Grande, un'Oasi naturale formata da un'antica Diga ed un antico Ponte, frutto della maestria degli "antichi" che incanalarono le acque piovane per farle giungere fino al Tevere. Qui vive una famiglia di aironi cinerini e vivono tante altre specie di volatili e di animali del Bosco, oltre a maestosi lecci secolari: luoghi magici per l'incontro con se stessi e con l'altro.



Casa Ponte ci aprirà i suoi spazi abitativi, ed entreremo in un'atmosfera dove l'equilibrio tra intimità e scambio ci faranno sentire a casa nostra. Conviveremo in stanze da 2, 3 o 4 persone, e divideremo 3 bagni, la cucina, il grande salone conviviale, la sala di Yoga, la

torretta, il giardino (dove vivono anche 4 gatti e la cornacchia Chicca), e tutti i boschi e il parco fluviale che circondano la casa.

Siamo ad Amelia (che possiamo raggiungere a piedi attraverso un bellissimo sentiero), una città di origini antichissime, certamente uno dei primi centri italici, completamente cinta da mura megalitiche e mura poligonali: si può entrare nella città antica solo attraversando le 4 porte della città, posizionate ai 4 punti cardinali. Amelia conserva le tracce del suo essere passata attraverso i secoli: prima umbra, poi municipio romano,

libero comune nel medioevo poi rinascimentale ... custodisce il Teatro Sociale del 1783 che fu ispirazione e modello del Teatro La Fenice di Venezia.

Vi consigliamo di approfondire la ricerca se siete interessati:

[https://it.wikipedia.org/wiki/Amelia\\_\(Italia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Amelia_(Italia))



## COME

Le giornate saranno articolate mischiando le attività di incontro, di conoscenza e autoconoscenza con momenti di ricerca, di gioco e di contatto con i boschi con le acque e con la storia di questi antichissimi luoghi. Avremo occasione di praticare Iyengar Yoga, e di assaggiare L'Azione Trasformativa, una pratica parateatrale molto efficace per contattare e trasformare in risorsa qualcosa di noi stessi che sta lì pronto per fiorire. Non mancheranno i momenti di relax e di condivisione, anche cucinando insieme alcuni dei pasti autogestiti dal gruppo (colazioni e pranzi) ... La sera poi ... ci concederemo il lusso di farci coccolare da 3 ristoranti tipici locali e da tre cuochi speciali, creando insieme il clima di Festa che contraddistingue l'Incontro.

## COME ARRIVARE

42° 33' 42" N - 12° 24' 56,5" E - coordinate del Parco Fluviale del Rio Grande. Dal parco continuate due curve in salita, è la prima casa a destra. È rosa, con torretta.

Indirizzo di Casa Ponte: strada Cappuccini 2, 05022 - Amelia TR

**Provenendo da Firenze o Roma via autostrada A1:** da nord uscita Attigliano poi seguire sulla destra le indicazioni per Amelia. Da sud uscita Orte, prendere il raccordo Orte-Terni direzione Terni, quindi uscire ad Amelia. È anche possibile raggiungere Amelia da Orte percorrendo la strada provinciale 59 attraverso un percorso collinare che collega le due città (14km. ca.)

**Provenendo da Nord o Sud via superstrada E45 (detta Perugia Cesena):** è presente l'uscita Amelia.

Una volta arrivati ad Amelia, allo slargo principale fuori le mura, prendere la strada statale 205 direzione Orvieto, percorrere 1,5 Km e appena dopo il ponte girare a DX per Macchie-Cappuccini. Dopo 100 metri girare ancora a DX per Cappuccini. Superate

un altro piccolo ponticello, continuate salendo ancora due curve, Casa Ponte è la prima casa a DX.

Attenzione: per misteriosi motivi, i navigatori satellitari se cercate "strada Cappuccini 2" vi lasciano al Ponte. Voi proseguite autonomamente secondo le indicazioni sopra date. Per qualsiasi necessità di contatto i nostri numeri sono Elena 3333005927 e Lucia 3338624484.

## **INIZIO**

L'appuntamento è per DOMENICA 6 agosto, a Casa Ponte dalle ore 15:00 per cominciare a sistemarsi. Alle ore 18:00 ci riuniremo per un primo incontro di Benvenuto al Gruppo.

## **FINE**

Il campo termina SABATO 12 agosto, intorno alle ore 11.00 dovremo liberare gli spazi di Casa Ponte.

## **COSA PORTARE**

- ✓ sacco a pelo o lenzuola e copertina da poggiare sui letti, e cuscino proprio.
- ✓ scarpe da trekking comode con suola scolpita
- ✓ sandali o scarpe leggere
- ✓ ciabattine in plastica, costume e cuffia, cappellino / occhiali da sole
- ✓ asciugamani, accappatoio, telo mare, telo terra per i prati.
- ✓ crema solare, anti zanzare
- ✓ torcia
- ✓ borraccia, 1 contenitore di plastica ben chiudibile per il cibo, per pranzi al sacco
- ✓ un vestito elegante in cui vi sentite bellissimi
- ✓ letture, musiche, strumenti musicali (qui a Casa Ponte abbiamo un pianoforte ed una chitarra), e tutto ciò che di bello vi viene in mente che potreste condividere con gli altri

## **COSTO E MODALITA' DI PAGAMENTO**

La quota di partecipazione al campo è di € 450+ € 15,00 di tessera associativa annuale comprensiva di assicurazione CAES (vedi dettagli nella form di iscrizione).

La quota comprende: pernottamento negli spazi comuni, 6 cene, 2 ingressi termali, 1 ingresso in piscina, attività di Passeggiate accompagnati da Guida Ambientale, lezioni di Iyengar Yoga, l'attività di Azione Trasformativa, la presenza costante di Elena e Lucia che vi accompagneranno durante tutto il percorso che faremo insieme.

La quota NON comprende la spesa per la colazione ed i pranzi che saranno autogestiti dal gruppo nella condivisione dei costi che saranno affrontati insieme. Potete portare anche da casa ciò che volete.

**Modalità di pagamento:** Acconto + tessera associativa all'iscrizione e saldo entro il giorno di inizio del campo tramite bonifico. Per info contattate la segreteria: Maura tel. 347 1493723, [campinatura@camminanti.it](mailto:campinatura@camminanti.it)

## LE OPERATRICI

### **Elena Succhiarelli**

In cerca di qualcosa che dissetasse la mia sete ho incontrato dapprima gli studi Classici poi la Psicologia, il Teatro di Ricerca, e infine lo Yoga. Sin da bambina la Poesia è stata la mia più intima e fedele compagna di viaggio. Vivo a Casa Ponte, dove insegno Iyengar Yoga e dove progetto altre esperienze che possano nutrirmi nel contatto con altri esseri umani in Cammino verso una gioiosa Consapevolezza.

### **Lucia Barbieri**

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 sono Guida Ambientale.