



SEMI DI NATURA

L'Attenzione nella Foresta

Vicopisano, sabato 20 giugno 2020, h 9 – 16
Prima giornata di formazione esperienziale all'aperto
Rivolta a insegnanti e genitori della Scuola Primaria

Si parla di Natura, si praticano attività “outdoor”, all'aperto, si studiano le scienze Naturali, si va in visita ai Musei naturali e in gita nei Parchi naturali, si predica di amare e proteggere la Natura, andiamo a piedi nella Natura, ci impegniamo a far conoscere la Natura ai nostri alunni o ai propri figli... Ma perché?

Questo seminario esperienziale / laboratorio all'aperto ha due scopi.

I) Il primo, generale, è di fornire strumenti per scoprire l'incipit della risposta che ciascuno di noi può dare a questa domanda, trovandone alcune parole nei ricordi che le proprie esperienze di Natura hanno lasciato in noi. Sì, si tratta di riscoprire in gran parte ciò che già abbiamo in noi:

- le competenze di cui la vita ci arricchisce naturalmente ogni giorno fin dalla nascita
- le capacità scritte perfino nei nostri geni

Crediamo che la riscoperta di competenze e capacità possa avviare individualmente e nella comunità il desiderio di una riflessione partecipata e la necessità di approfondire le conoscenze e le tecniche della educazione esperienziale all'aperto, in Natura.

II) Un secondo scopo, più specifico, è l'osservazione esperienziale della nostra personale funzione 'attenzione'. Da quasi trent'anni si studiano le capacità rigenerative delle nostre facoltà mentali proprie dell'ambiente naturale. Abbiamo mai fatto esperienze in proposito? Una parte della formazione è dedicata proprio a questo.

Crediamo che sia necessario riscoprire il benessere che l'ambiente naturale, secondo noi più selvaggio possibile, regala alla nostra specie. Solo quando avremo piena conoscenza e consapevolezza di questo, prenderemo sul serio l'urgente necessità di stare semplicemente all'aperto e in Natura ogni volta che sia possibile e nel modo più consapevole possibile, di far conoscere la Natura ai nostri alunni o ai propri figli, di studiare e conoscere le Scienze Naturali anche in modo amatoriale, di amare e impegnarsi per la protezione e la conservazione degli equilibri naturali come individui e come società”.

Con il Patrocinio del Comune di Vicopisano



Associazione Dèi Camminanti, Via Lante, 60 - 56010 Vicopisano
C. F. 90056880504

info@camminanti.it - www.camminanti.it



ASSOCIAZIONE DEI CAMMINANTI

RITROVO Appuntamento ore 8:45 in Piazza Comunardo Ferrucci, di fronte all'ingresso della Scuola Primaria. Con pranzo al sacco. Partenza ore 9:00

RIENTRO Per le 16:30 alla Scuola

INFO info@camminanti.it I posti sono limitati e riservati prioritariamente a insegnanti e genitori dei bambini della Scuola Primaria di Vicopisano. I posti rimasti eventualmente liberi saranno accessibili a insegnanti e a genitori dei bambini dell'Istituto Comprensivo Ilaria Alpi e infine a chiunque possa ritenersi interessato. Per partecipare occorre iscriversi: anche tramite questa scheda on line: <https://forms.gle/nF8nWa1Ppq2bFFmJA> Non ci sono costi da sostenere. Al termine del seminario sarà possibile lasciare un libero contributo: ogni partecipante avrà la possibilità di riflettere e lasciare la propria offerta (con un contributo in denaro o altro secondo le proprie risorse).

Le attività dell'associazione sono riservate ai soci e alle socie dell'Ass Dèi Camminanti. Se non sei ancora socio/socia puoi associarti (anche qui <https://forms.gle/Jaq99WP9eavSmPCn9>): il costo annuale della tessera è 10€ (+5€ per avere anche la copertura assicurativa infortuni).

ITINERARIO Il laboratorio si articola in brevi passeggiate alternate a soste e sedute in Natura, cui seguono momenti di riflessione, giochi di ruolo e giochi di svago, attività di scrittura e parateatrali. Con esercizi e pratiche talvolta in solitudine, talvolta a coppie oppure in gruppo. Camminiamo con alcune soste fino ad un massimo di 6 km secondo le condizioni meteo e il gruppo che si formerà (scelta dell'itinerario a cura della guida che terrà conto del numero e abilità dei partecipanti). Dislivello: ±200 m al massimo. Si tratta di un cammino senza nessuna difficoltà tecnica. Richiede confidenza con l'impegno fisico necessario per affrontare un po' di salite (fiato, cuore e allenamento!) e di discese (ginocchi e caviglie in forma, eventualmente aiutate da buone calzature e bastoncini!).

COSA INDOSSARE E PORTARE Scarponcini alti sopra alla caviglia o scarpe di buona qualità per l'escursionismo con suola scolpita e buoni allacci, zainetto col necessario giornaliero (giacca impermeabile, cappellino, penna e quadernino per gli appunti, acqua da bere e pranzo al sacco), abbigliamento comodo e sportivo, adeguato e adatto alla stagione e alle condizioni meteo (chiedere se si hanno dubbi), un piccolo cuscino, un pezzo di stoffa o altro per sedersi a terra. *Obbligatorio avere con sé mascherina e gel o spray alcolici (da usare nelle modalità previste, per es. la mascherina nel caso non sia possibile mantenere la distanza) Ordinanza del Pres Reg Toscana n.59/2020 Allegato 4.* Non è necessario mettere alla prova o sfidare i nostri limiti relativi al disagio in questa esperienza di approccio all'aperto. È preferibile invece sentirsi bene e a proprio agio per tutta la durata del laboratorio. Dotarsi di quanto potrebbe rivelarsi utile per sentirsi e stare comodi è raccomandato e utile, purché sia facile da trasportare camminando (evitare di appesantire lo zaino o tenere impegnate le mani): per esempio uno spray naturale antinsetto oppure qualcosa di utile per il gruppo che condividerà con noi lo spazio e il tempo del laboratorio come un dolcino da condividere. Vale la pena anche una riflessione su cosa lasciare a casa per alleggerire lo zaino.

“La natura non si getta tra le braccia del primo venuto, così come del resto la cultura e l'arte... pretende infinita passione, prima di svelarsi, e di concederglisi”.

“I viaggiatori cui ciò che è ignoto diventa presto e facilmente familiare, e che hanno un occhio per ciò che è genuino e prezioso, sono gli stessi individui che hanno riconosciuto un senso alla vita in sé e che sanno seguire la propria stella non solo viaggiando in terre straniere, ma anche nel ritmo della vita e dell'esperienza di ogni giorno.”

Hermann Hesse

Associazione Dèi Camminanti, Via Lante, 60 - 56010 Vicopisano
C. F. 90056880504

info@camminanti.it - www.camminanti.it