

Trekking e Natura

Natural Power Week

Campo itinerante nel Parco del Beigua tra Liguria e Piemonte

Età: dai 10 ai 14 anni

Periodo: dal 26 luglio al 1 agosto

Con Marta Filippini, Marco Fossati e la guida Marco Bertolini

Vivere nella natura, dormire in tenda e nei rifugi, percorrere insieme un nuovo tratto di strada ogni giorno per una settimana, accompagnati da un'insegnante di Yoga, un erborista e una guida naturalistica, esplorando insieme i temi dell'amicizia, della gentilezza e della forza generata da una sana convivenza con il mondo naturale.

COSA

Vogliamo proporre ai "bambirazzi" di questa fascia di età un'esperienza un po' più avventurosa, un po' più coraggiosa, allo stesso tempo non troppo impegnativa sul piano fisico, prevediamo infatti tappe brevi di 10/15 km al giorno, in modo da poter camminare con calma non troppo al caldo, occuparci dei pasti, del riposo e fare unitamente al cammino attività di ascolto e di cura anche delle relazioni all'interno del gruppo.

Le tappe del percorso non sono ancora ben definite, causa incertezza delle strutture per i pernotti in base alle norme Covid, il Parco però offre ampia scelta e inoltre la Guida che ci accompagnerà nella fase centrale del Trekking è guida ufficiale del Parco e potrà aiutarci a strutturare un buon itinerario.

Faremo 2 o 3 notti in tenda, 2 in rifugi strutturati con cucina e una notte in un rifugio autogestito.

La prima notte dormiremo al Rifugio Case Vaccà o in tenda al Pian del Curlo (anche in base al meteo) e qui ritorneremo a fine trekking, il sabato successivo.

Marco Fossati ci accompagnerà nell'esplorazione delle piante attraverso il suo metodo di Erboristeria Intuitiva,

Marco Bertolini oltre ad essere un esperto del territorio in cui cammineremo ci aiuterà a comunicare con gli animali e gli esseri viventi che lo abitano, Marta, con uno sguardo attento, proporrà giochi e attività connesse allo stare insieme, alle relazioni e all'espressione delle proprie abilità e risorse personali.

COME

- escursioni, giochi e attività all'aria aperta
- vivere nel pieno contatto della natura
- pratiche di yoga, respiro, lavoro corporeo, contatto con le proprie emozioni
- vita di gruppo con giochi e attività cooperative come la creazione di rituali condivisi
- autogestione della vita in comune
- esplorazioni sensoriali per approfondire il contatto con la natura

DOVE

Nel Parco Naturale del Beigua, la più vasta area naturale protetta della Liguria e riconosciuta patrimonio dall'UNESCO, uno spettacolare balcone formato da montagne che si affacciano sul mare, che racchiudono vaste distese di prati e limpidi laghetti, boschi di faggi, roveri e castagni. Un vero mosaico di ambienti diversi, nel quale è possibile osservare il volo dei rapaci diurni e fioriture tipiche della zona.

COME ARRIVARE

Il luogo di ritrovo e di recupero dei bambirazzi sarà Pian del Curlo, raggiungibile in auto uscendo dal casello dell'autostrada A10 ad Arenzano. Una volta superato il casello in direzione Cogoleto, bisogna girare a destra in direzione Terralba e proseguire fino ad arrivare allo spiazzo del Passo del Curlo (seguire le indicazioni per il Ristorante Agueta du Sciria).

INIZIO

L'appuntamento è al Pian del Curlo **LUNEDI 26 luglio alle ore 16.**

FINE

Il campo termina **DOMENICA 2 agosto** con arrivo dei genitori **alle ore 11** con un momento di chiusura e restituzione dell'esperienza con le famiglie (ci accorderemo eventualmente per il pranzo condiviso del sabato).

COSA PORTARE

- Sacco a pelo e tappetino
- Zainetto più piccolo di quelli pieghevoli, richiudibili tipo kway per eventuali brevi escursioni
- Scarpe per camminare: ginnastica tecniche o scarponcini leggeri
- 1 asciugamano (media misura)
- Biancheria intima magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente ma non esagerata (possono bastare 2 capi)
- 1 paia di pantaloni lunghi
- 1 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante o pile per eventuale freddo della sera
- 2 maglie a maniche lunghe e 2 t-shirt
- Costume da bagno
- Pigiama
- K way o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino
- Occhiali da sole e crema protettiva solare
- Borraccia
- Tovagliolo, tovaglietta di stoffa, piatto posate e bicchiere per i pasti
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale biologici e biodegradabili al 100%
- Sandali di plastica (chiusi, tipo scarpa da fiume)
- Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
- Binocolo
- Lente di ingrandimento
- Barattolo di plastica
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- Due sacchetti impermeabili
- Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia

Porteremo del sapone di marsiglia per i panni e, se sarà utile e possibile, laveremo mutande e calzini.

COSA LASCIARE A CASA

Tutto il superfluo per avere lo zaino leggero.

Sarebbe meglio che, chi di loro lo possiede, **non** portasse **il telefono cellulare**, ma al momento dell'iscrizione daremo indicazioni più precise su questo argomento anche in base ai partecipanti del gruppo. Ricordiamo in ogni caso che gli oggetti portati da casa dovranno essere usati in base a delle regole comuni per tutto il gruppo e nel rispetto di tutti.

COMUNICAZIONI CON I PROPRI FIGLI

Potrete chiamare e scrivere messaggi agli educatori/accompagnatori quando lo desiderate, se non riusciremo a rispondervi subito lo faremo sicuramente in giornata; la serata per parlare con i bambirazzi invece sarà **il mercoledì sera tra le 18 e le 20**.

I nostri numeri sono Marta 3280241444 e Marco 320055150.

COSTO, SCONTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota di partecipazione al campo è di € 350,00 + € 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 tenda o in rifugi e bivacchi.

La quota NON comprende l'eventuale Tassa di Soggiorno.

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

Modalità di pagamento: Acconto + tessera associativa all'iscrizione e saldo entro il giorno di inizio del campo tramite bonifico.

*Abbiamo attivato la possibilità di dilazionare ulteriormente il pagamento aggiungendo una terza rata saldabile entro il 31.12.21.

Per info contattate la segreteria: Maura tel. 347 1493723, campinatura@camminanti.it

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

fantasticate sulle esperienze del vostro bambino/a, possiate avere un'idea il più possibile realistica del 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 gli accompagnatori.

Grazie

ACCOMPAGNATORI

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, faccio questo per lavoro 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 (formata in Aipy, Associazione Italiana Pedagogia Yoga) e agli adulti e da alcuni anni collaboro con due progetti di educazione in natura a Genova con l'Associazione "Safe" e a Serra Riccò (Ge) con "I Noccioli" nell'ambito del Progetto Radici.

Con Marco Fossati anche durante l'anno portiamo avanti progetti per famiglie, bambini e ragazzi che facilitino lo stare all'aria aperta, godere delle bellezze che il territorio ligure ci offre, conoscere le piante e le relazioni che possono intercorrere tra noi e loro, dare spazio alle relazioni umane in mezzo alla natura, "YoCammino" è uno di questi.

Sono insegnante e operatrice shiatsu e sono partita da Sociologia e da una formazione in ambito educativo a Milano per arrivare fin qui.

Marco Fossati

Laureato in Scienze erboristiche all'Università di Pisa con tesi sulla nutriceutica del preboggion (misticanza di erbe liguri), formato in Gestalt Coaching (A.Ge.Co.), Access Consciousness e con numerose altre esperienze, porto avanti la libera professione con un approccio chiamato Erboristeria Intuitiva, dove la totalità della persona viene coinvolta nel processo di contatto, esplorazione e studio del mondo erboristico e naturale in generale.

Con questo spirito organizzo attività e laboratori per gruppi di adulti, bambini e incontri individuali.

Marco Bertolini

Laureato in Scienze Naturali, durante gli anni universitari si avvicina all'ambito della divulgazione scientifica e alla fotografia. Coordina dal 2008 le attività didattiche del Museo di Storia Naturale "G. Doria" di Genova e dal 2014 è guida ufficiale del Parco del Beigua. Esperto di flora e fauna locale, affascina con i suoi racconti e le sue conoscenze coinvolgendo i bambini per renderli sempre più partecipi nell'osservare, riconoscere e rispettare la natura in tutte le sue forme.

IMPORTANTE

Il campo si svolge nel rispetto delle Linee guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative nella loro versione più aggiornata.

La proposta potrebbe subire variazioni per adeguarsi ai regolamenti emanati.

Al momento dell'iscrizione verrà inviata una informativa specifica.