

**Campo per famiglie
(bambini 6-11 anni)
Foresteria dell'eremo di Camaldoli (AR)
29 giugno – 2 luglio 2023**

Possiamo diventare buoni amici di noi stessi, consapevoli del nostro corpo, imparando il linguaggio delle sensazioni, prendendoci cura di noi e delle emozioni che proviamo.

E' quello che faremo con gli amici e la famiglia per crescere come comunità, ispirati dalla foresta millenaria di Camaldoli.

Siete pronti per trovare il tesoro?

Questa volta la mappa non sarà solo fuori di noi, nella natura, dove costruiremo capanne e rifugi...

Cominceremo, infatti, un avventuroso viaggio dentro noi stessi che ci farà scoprire il tesoro interiore: quel rifugio dove possiamo imparare a regolare le emozioni, a ritrovare il centro quando lo abbiamo perso, dove possiamo aprire lo scrigno delle nostre risorse per ritrovare la fiducia e il benessere.

giornata tipo

- ore 7.30: sveglia per gli adulti, meditazione guidata e movimenti in consapevolezza (yoga, tai chi)
- ore 8.30: sveglia dei bambini e colazione
- ore 9.30: camminata consapevole in natura, giochi e merenda
- ore 11.00-12.30 attività guidate in natura

- ore 13.00-14.00 pranzo o pic-nic in natura
- ore 14.00-15.30 rilassamento profondo e riposo/tempo libero
- 15.30- 17.00 attività creative in gruppi di età
- 17.00 merenda
- 18.00-19.00 attività in gruppi di lavoro consapevole (prenderci cura)
- 19.30 cena
- 21.00-22.00 attività serale
- dalle 22.00: la voce del silenzio e... buona notte!

temi e attività

- esperienze sensoriali nel bosco
- costruire un rifugio, trovare rifugio
- meditazione dei 4 sassolini
- giochi di cooperazione e attenzione
- sensazioni del corpo, sensazioni emotive
- come il sistema nervoso ci tiene al sicuro
- al fiume: la mente calma come l'acqua che
- riflette la realtà
- il barattolo della mente
- uno scrigno di risorse
- drammatizzazione: "la mente scimmiotta"
- dialogo interiore positivo
- parola amorevole, ascolto profondo
- innaffiare i fiori della famiglia

prenderci cura di...

Ogni giorno gruppi di bambini e adulti insieme si occuperanno dei pasti, delle pulizie, della sistemazione degli ambienti in cui viviamo, come pratica gioiosa di cura e consapevolezza.

sistemazione e costi

Siamo ospiti della foresteria dell'Eremo di Camaldoli, dove la sistemazione sarà spartana e in condivisione delle stanze tra due o tre nuclei familiari, con bagni per lo più in condivisione. La cucina sana, semplice e casalinga, sarà preparata con amore.

Costo complessivo

(vitto/alloggio/campo)

- adulti 200 euro
- primo figlio 180 euro
- -dal secondo figlio 120 euro

La foresteria ha circa 30 posti, che saranno assegnati in base

all'ordine di arrivo dell'iscrizione.

Per info e iscrizioni: brena57@hotmail.it

L'iscrizione è confermata con il versamento del 30% della quota, che sarà trattenuta in caso di disdetta.

chi siamo

Anna Brebbia

Pedagogista nei servizi alla Prima Infanzia e formatrice, ha coordinato progetti sociali, artistici e educativi. Tutor della sperimentazione per la scuola dell'infanzia e primaria nel programma SEE Learning® (Social Emotional Ethical Learning), il programma educativo voluto dal Dalai Lama e curato, tra gli altri, da Daniel Goleman. Coach con il metodo generativo trasformazionale. Ha condotto gruppi di supporto alla genitorialità e di ascolto attivo in vari ambiti. Da anni pratica la meditazione secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn.

Maria Chiara Noci

Insegnante di asilo nido e scuola dell'infanzia, pratica yoga nella tradizione himalayana e meditazione secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn. Insegna yoga ai bambini, dopo essersi formata alla RYE (Ricerca dello yoga nell'educazione di Venezia), e consapevolezza secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn e di SEE Learning® , dopo aver frequentato corsi e ritiri di formazione per insegnanti.

Grazia Roncaglia

Insegnante di scuola primaria con uno specifico focus sull'educazione alla consapevolezza di sé, delle relazioni sociali ed etiche. È formatrice certificata SEE Learning®. Da anni pratica la meditazione secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hahn. È autrice di libri educativi che introducono alla meditazione bambini e ragazzi e di libri metodologici sull'educazione "risvegliata". (www.meditascuola.it).

a chi ci ispiriamo

*«Non puoi trasmettere saggezza e
visione profonda ad un'altra persona.
Quei semi sono già presenti in lei. Un
buon insegnante li tocca e permette
loro di risvegliarsi, di germogliare e di
crescere»*

Thich Nhat Hanh

*«La mente intuitiva è un dono sacro e la mente
razionale è un fedele servo» disse Albert
Einstein. Noi abbiamo creato una società che
onora il servo e ha dimenticato il dono»*

Daniel Goleman

**info e iscrizioni
brena57@hotmail.it**

