

CALENDARIO ESCURSIONI LUGLIO 2020

felice-mente fuori

"della Liguria profuman le scale" : escursioni storico naturalistiche nel comune di Ameglia attraversando anche i comuni limitrofi
Durata dal mattino alla sera (circa 8 ore) domenica ore 9.00

"essere è benessere" : escursioni storico naturalistiche con attività di yoga o allenamento funzionale durante il percorso
Durata mezza giornata (circa 4 ore) martedì ore 10.00, ore 18.00

"letture nel bosco" : letture di storie attraverso l'uso del kamishibai e svolgimento di un laboratorio inerente alla lettura. Potranno partecipare bambini dai 3 ai 99 anni accompagnati da un adulto responsabile
Durata circa 4 ore

- **martedì 7 luglio ore 10.00 trekking & yoga** partendo dal borgo di Ameglia dopo una prima sessione di asana, giungeremo da una comoda e ombreggiata mulattiera, all'imbocco col sentiero che ci conduce a Montemurlo dove effettueremo un'altra pratica guidata.
Da qui ci muoveremo verso Zanego per chiudere l'anello con una panoramica sul golfo.
- **Martedì 7 luglio ore 17.00 - laboratorio per bambini - COLOR.-AMI LA NATURA** con ritrovo presso il parcheggio dei Monti Branzi effettueremo un breve anello fino ai Monti di San Lorenzo. In questa magica atmosfera avverrà l'interpretazione col kamishibai del libro IL MIO COLORE di Fuad Aziz e seguirà il laboratorio con colori e strumenti naturali.
- **domenica 12 luglio ore 9.00 I SENTIERI DEL CORVO** escursione storica e naturalistica tra i borghi di Bocca di Magra e Montemarcello. Partiremo dalla storia dei liguri apuani, attraverseremo il medioevo dantesco, la seconda guerra mondiale e il periodo dei grandi letterati. Salendo da Bocca di Magra attraverso il sentiero a mezza costa che da sulle scogliere di Punta Bianca e Punta Corvo, con stupendi scorci sul golfo, raggiungeremo Montemarcello. Dopo la visita al borgo, scenderemo di nuovo a Bocca di Magra.
- **Martedì 14 luglio ore 10.00 trekking & yoga** con partenza dal borgo di Montemarcello inizieremo la discesa nella pineta della "Marrana" dove avverrà la prima pratica di yoga, da qui risaliremo fino al sentiero panoramico a mezza costa sul mare che ci condurrà allo spiazzo ombreggiato dove effettueremo la pratica prima di risalire al borgo.
- **Martedì 14 luglio ore 17.00 - per bambini - DENTRO UNA BOLLA** con incontro al parcheggio delle "figarole" (loc. Pescarino) ci muoveremo verso il punto panoramico della "Gruzza" dove avverrà il racconto con kamishibai di "Alice casca in una bolla" di Gianni Rodari, da qui ci muoveremo verso Montemurlo dove avverrà il

laboratorio "dentro una bolla". Chiuderemo l'anello attraverso il sentiero panoramico sulla val di Magra.

- **Domenica 19 luglio ore 9.00 DI PAESI FANTASMA, ULIVETI E BORGHI FATATI** escursione storico naturalistica con partenza dal centro storico di Ameglia. Percorrendo la vecchia mulattiera che la metteva in comunicazione con Tellaro attraverseremo i paesi abbandonati di Portesone e Barbazzano. Il percorso si snoda tra uliveti e macchia mediterranea a pochi passi dal limpido mar Ligure e dopo una visita a Tellaro, chiuderemo l'anello tornando ad Ameglia.
- **Lunedì 20 luglio ore 17.00 – per bambini - BACICIO 'O CORSAO** con incontro al parcheggio delle "figarole" (loc. Pescarino) ci muoveremo verso il paese abbandonato di Portesone, dove verrà raccontata la leggenda di Bacicio il pirata, basandoci sul libro "Bacicio do tin" di Alberto Cavanna, a seguire il laboratorio con vista sulla baia di Fiascherino.
- **Martedì 21 luglio ore 18.00 trekking e allenamento funzionale** con partenza da piazza 13 dicembre a Montemarcello, discesa alla spiaggia di Punta Corvo, pratica di allenamento funzionale e risalita.
- **Domenica 26 luglio ore 9.00 VILLA VOLPARA : UNA STORIA DI RESISTENZA** escursione storico naturalistica attraverso la mulattiera che da Ameglia conduce al monte Rocchetta con visita alla stamperia clandestina della seconda guerra mondiale.
- **Martedì 28 luglio ore 10.00 trekking e allenamento funzionale** con ritrovo a Montemarcello, ci muoveremo nel fresco della lecceta fino a raggiungere il punto panoramico della "Gruzza" da qui raggiungeremo in allenamento funzionale la cima di Montemurlo. Dopo una pratica defaticante faremo ritorno al punto di partenza.
- **Martedì 28 luglio ore 19.00 – per bambini – TEATRO DELLE OMBRE** escursione in notturna

NOTE INFORMATIVE

Le escursioni saranno organizzate, dirette e seguite da Marina Chella una Guida Ambientale Escursionistica in collaborazione con Federica Spagnoli per quanto riguarda lo yoga e allenamento funzionale e Simona Castellana per quanto riguarda i laboratori per bambini.

Perché scegliere una guida ambientale per le escursioni?

Sceglie una g.a.e. una persona che oltre al piacere della passeggiata in natura, cerca di entrare in contatto totalmente con un territorio, ascoltandone storia, cultura e leggende, oltre che ammirandone il paesaggio.

La guida conosce profondamente il territorio in cui effettua le escursioni e vi aiuterà a godere appieno di ogni suo aspetto.

La guida ambientale escursionistica è una professione regolamentata dalla legge regionale l./r2013 .

Il nostro lavoro consiste nell'accompagnare in sicurezza gruppi di persone all'interno di un territorio facendosi interprete dal punto di vista storico e naturalistico.

"DELLA LIGURIA PROFUMAN LE SCALE"

Si tratta di una serie di escursioni di impronta storico naturalistica basate sul racconto del territorio del levante ligure.

Toccheremo tutta la provincia spezzina, dalla costa all'entroterra e la parte più orientale della provincia genovese.

La vicinanza alle Cinque Terre obbliga proporle nelle escursioni, la mia passione mi impone di mostrarvele da un punto di vista differente rispetto a quello turistico : lo sguardo attento ad ogni particolare di un amante.

Ho dato questo titolo virgolettato, appunto per citare il pezzo di un brano scritto da un cantautore del mio paese, che riesce a dipingere quadri perfetti della nostra terra.

TREKKING E YOGA

Unire trekking e yoga per amplificare i benefici di entrambi. Si tratta di una nuova esperienza dove lo yoga e la camminata diventano un modo di essere, di stare bene con se stessi, con gli altri e con l'ambiente naturale. Lo yoga fatto prima della partenza e dopo una intensa seduta di trekking può essere molto utile per riequilibrare la postura e decontrarre la muscolatura rilassando tendini ed articolazioni. La camminata di trekking è intervallata da diverse pause durante le quali si inseriscono degli esercizi di yoga atti a recuperare le forze ma non solo. I momenti di yoga sono infatti importanti anche per trovare la concentrazione e l'equilibrio necessari per iniziare, proseguire o concludere l'escursione.

FITNESS in NATURA

Escursione storico naturalistica e training funzionale.

Viaggeremo nel nostro territorio riscoprendone storia e natura, ci dedicheremo a mini sessioni allenanti concentrando l'attenzione sul respiro e sul battito del cuore durante la fase attiva e il ripristino di questi nella fase successiva di ascolto e recupero.

Non la solita camminata ma una nuova esperienza !

KAMISHIBAI E LABORATORI PER BAMBINI IN NATURA

*"il sapere vedere si dimostra con le parole,
perché ogni opera di interpretazione
si compie unicamente quando le parole si stringono alle immagini
che solo allora esistono,
in quanto solo allora sono viste"*
[A. Faeti 2004]

L'idea di accompagnare i bambini in ambiente naturale nasce dalla propria esperienza di infanzia vissuta in campagna, condizione che ha dimostrato empiricamente l'ideale di apprendimento esperienziale.

Da qui la pratica del laboratorio in natura con elementi totalmente naturali, legati all'immaginazione del bambino dal filo conduttore della narrazione.

Il Kamishibai è una antica forma di narrazione visiva che unisce immagini, parole e rappresentazione . Lo stretto legame tra immagini, parole e narratore, concede ai bambini non solo la figura di spettatori ma anche quella di costruttori delle loro proprie storie e visioni.

CHI SIAMO

Sono Marina,

sono una ristoratrice e una guida ambientale escursionistica abilitata, associata AIGAE ER629.

Sono nata qui e in questo territorio cammino da che ho memoria.

Lavoro prevalentemente nel levante Ligure.

Terra difficile a cui l'uomo si è dovuto adattare lavorando duramente per ottenere quei pochi metri di terra che gli han permesso di coltivare.

Terra di pescatori che son riusciti a trovare, tra le scogliere vertiginose, piccole baie protette in cui fare ritorno col pescato.

Terra di marinai e di cuochi che affascinati dal mare hanno trovato l'ispirazione nei suoi doni e nei suoi tramonti.

Terra di pirati e di poeti che hanno arricchito le leggende di costa ed entroterra...

una terra da visitare, guardandola con gli occhi di chi la ama.

Federica Spagnoli

insegnante e personal trainer

Mi occupo di educazione posturale, bio-ginnastica, pilates, allenamento funzionale, power yoga, fitness e wellness.

Comunicare la mia passione per queste splendide discipline di consapevolezza corporea è per me una missione, un lavoro da portare avanti giorno dopo giorno, mese dopo mese e anno dopo anno, accompagnando i miei allievi alla scoperta del proprio corpo e della propria unicità per uno stile di vita più sano, equilibrato e naturale, in pieno rispetto di noi stessi.

Sono nata in questo territorio che amo e rispetto infinitamente, che ringrazio ogni volta per ciò che regala, e ogni volta regala cose diverse, momenti, sensazioni, pace e armonia. È questo che io voglio condividere con chi amerà unirsi a noi.

Ciao a tutti, sono Simona.

sono educatrice da circa 13 anni presso il nido Slow Mago Verdino di Riccò del Golfo. Amo giocare e dietro questa parola ho coltivato una serie di passioni legate al mondo dei bambini.

Sono diplomata presso la scuola Yoga Educational di Bologna dove, nell'anno 2014, ho concluso il Master Yoga per i bambini. È stata un'esperienza unica e straordinaria che mi ha dato la possibilità di capire quanto sia importante "Fare" per grandi e piccini. Racconti, storie e leggende vengono successivamente messe in pratica attraverso le asana, aumentando la comprensione del corpo, dello spazio e sviluppando schemi motori nuovi legati a schemi di apprendimento.

Questo Master mi ha spinto ad approfondire determinati argomenti e così mi sono ritrovata a Milano dove ho concluso, nell'anno 2017, il Corso Tecnici del Comportamento, specializzazione su tecniche di apprendimento nella disabilità. Continuando a soddisfare la mia curiosità, ho avuto modo di conoscere il Kamishibai, approfondendone la conoscenza tramite il corso riconosciuto dal MIUR, tenuto da ArteBambini di Bologna.

Lo studio di questo strumento, mi ha fatto comprendere come questa tecnica abbia riscontri multi sensoriali unendo vista, suono, gusto e tatto, giocando in modo diretto e unico con l'immaginazione, peculiarità dei più piccoli.

All'interno delle escursioni organizzate con Felice-menteFuori il Kamishibai sarà lo strumento di narrazione di favole e leggende legate al nostro territorio e non solo.

Ciao a tutti, sono Simona.

sono educatrice da circa 13 anni presso il nido Slow Mago Verdino di Riccò del Golfo. Amo giocare e dietro questa parola ho coltivato una serie di passioni legate al mondo dei bambini.

Sono diplomata presso la scuola Yoga Educational di Bologna, un' esperienza unica e straordinaria che mi ha dato la possibilità di capire quanto sia importante "Fare" per grandi e piccini. Racconti, storie e leggende vengono successivamente messe in pratica attraverso le asana, aumentando la comprensione del corpo, dello spazio e sviluppando schemi motori nuovi legati a schemi di apprendimento. Spinta dalla curiosità e l'amore per i più piccoli ho concluso nell'anno 2017 il Corso Tecnici del Comportamento con specializzazione su tecniche di apprendimento nella disabilità.

Continuando a soddisfare la mia curiosità , ho avuto modo di conoscere il Kamishibai, approfondendone la conoscenza tramite il corso riconosciuto dal MIUR, tenuto da ArteBambini di Bologna.

Lo studio di questo strumento, mi ha fatto comprendere come questa tecnica abbia riscontri multi sensoriali unendo vista, suono, gusto e tatto, giocando in modo diretto e unico con l'immaginazione, peculiarità dei più piccoli.

All'interno delle escursioni organizzate con Felice-menteFuori il Kamishibai sarà lo strumento di narrazione di favole e leggende legate al nostro territorio e non solo.

CONTATTI:

Marina Chella

+039 366 196 3361

marina81chella@gmail.com

Federica Spagnoli

+039 349 563 7295

federica-spagnoli@alice.it

Simona Castellana

+039 327 353 1757

anyadelia047@gmail.com