

IL SESTO SENSO

ALLENARE LA PROPRIOCEZIONE PER IL BENESSERE PSICOFISICO

COSA:

Escursioni in natura volte all'allenamento propriocettivo. La camminata, l'esplorazione del territorio ed esercizi di mobilità si alternano per costruire la consapevolezza di sé nell'ambiente naturale.

La propiocezione (o cinestesia) è la capacità di riconoscere e controllare la posizione e il movimento del proprio corpo nello spazio.

La propiocezione rappresenta una consapevolezza fisica di sé che viene descritta proprio come "sesto senso": specifici recettori periferici (propriocettori) inviano informazioni a determinate aree del cervello.

La cinestesia è il senso che ci permette di:

- mantenere l'equilibrio
- controllare la postura
- contrastare la forza di gravità

PERCHE':

Allenare la propiocezione è importante perché consente di migliorare i riflessi, la postura, l'equilibrio e la coordinazione.

L'allenamento propriocettivo, stimolando il sistema neuro-motorio, ci insegna la consapevolezza corporea. Praticato in natura esso ci fa prendere coscienza della posizione del nostro corpo nello spazio, del nostro posto nella natura e del nostro ruolo nell'ambiente.

COME:

Escursione alla scoperta del contesto naturale e del nostro legame con esso: l'approfondimento propriocettivo attiva la percezione di noi stessi nella natura che ci circonda e attiva il nostro *sesto senso*.

Il passo in ambiente naturale è diverso da quello cittadino: il sentiero sterrato sollecita la nostra motricità in modo molto diverso dal marciapiede. Il ritmo del respiro e la qualità dell'aria sono pure diversi. Conoscere le caratteristiche dell'ambiente in cui ci muoviamo ci aiuta inoltre a sentirci parte di esso e a riconoscere la matrice istintiva del nostro movimento animale primordiale.

Il movimento consapevole fa la differenza nel nostro muoverci in ambiente naturale, assecondando l'evoluzione naturale del nostro corpo.

Pranzo e laboratori pomeridiani in agriturismo

Programma:

09.30 Escursione in bosco

12.30 Pranzo in Agriturismo

13.30 Laboratori in Fattoria Didattica

Attrezzature necessarie:

- zaino
- scarpe da trekking o sportive con suola tassellata
- acqua
- snack
- abbigliamento a strati (pantaloni lunghi e calzettoni)

DOVE:

Molino d'Isella, Belcreda di Gambolò, Pv

CHI:

Le escursioni sono progettate, organizzate e condotte da Marina Luciani (Guida Ambientale ed Escursionistica) e Valentina Anello (Guida Ambientale ed Escursionistica) e sono rivolte a bambini dai 5 ai 12 anni.

Marina Luciani: Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE (tessera nr: LO595) e Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino (matricola nr: 474). Vive a Vigevano e lavora principalmente nelle foreste del Parco del Ticino, con l'obiettivo di promuoverne la bellezza. Diplomata al Liceo Scientifico con il mito di Piero Angela e laureata in Filosofia inseguendo Donald Davidson, ha lavorato in diversi uffici e strutture di sport all'aria aperta prima di trovare la sua dimensione e creare Avventura sulle Gambe.

Valentina Anello: Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE (tessera nr: LO556) e Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino (matricola nr: 433). Di Parabiago, si è laureata in Scienze e Tecnologie per la Natura presso l'Università di Pavia. E' stata atleta agonista e allenatrice di kickboxing e infine ha scelto di essere una Guida Escursionistica. Si occupa di turismo di prossimità a piedi e in bicicletta; organizza escursioni naturalistiche e teatrali ed attività educative, ambientali e sportive.

Agriturismo Cascina Baracca: L'azienda agricola segue il sistema di produzione integrato, perseguendo il minore impatto ambientale possibile sia nell'agricoltura che nell'allevamento. L'agriturismo offre una Ristorazione Naturale nel pieno rispetto della tradizione utilizzando materie prime derivate direttamente dall'Azienda agricola e dall'Allevamento. La Fattoria Didattica Cascina Baracca organizza eventi e laboratori che permettano ai bambini di tutte le età di entrare in contatto con la natura e gli animali attraverso la conoscenza della nostra tradizione contadina.

agriturismobaracca.com

QUANDO:

Dall'Autunno alla Primavera.

Durata: giornata intera

COSTO:

per l'escursione: 150€ per classe.

per il pranzo e i laboratori in agriturismo: 10€ per ciascun bambino

CONTATTI:

Marina Luciani: +39 351 509 7309 - marina.luciani@avventurasullegambe.com

Valentina Anello: +39 339 56 38 715 – valentina.anello@avventurasullegambe.com

www.avventurasullegambe.com