

NOi S Li

Campo per Adulti in Umbria

Dalla Luna Nuova alla notte di S. Lorenzo per un Campo Stellare!



Luogo: Amelia (TR)

Periodo: 4-11 agosto 2024

Età: Adulti

Con Elena Succhiarelli e Miriam Cristiani

**Per scoprire la magia dell'Incontro
immersi nella Natura Umbra**

*Possiamo solo "preparare il Campo (kshetra)"
affinché luce e bellezza si manifestino.*



COSA

Passeggiate nei Boschi, Bagni in Acque Termali e in Acque Sorgive; Azione Trasformativa, Iyengar Yoga, costruzione del Diario di Viaggio e Scrittura Poetica, Notte delle Stelle Cadenti ... e poi ancora allegri banchetti, momenti di rilassamento, dolci occasioni di divertimento e scoperta degli antichissimi luoghi nel territorio dei Colli Amerini.

DOVE

Siamo ad Amelia una città di origini antichissime, certamente uno dei primi centri italici, completamente cinta da mura megalitiche e mura poligonali: si può entrare nella città antica solo attraversando le 4 porte della città, posizionate ai 4 punti cardinali e possiamo raggiungere il centro storico a piedi attraverso un bellissimo sentiero. Amelia conserva le tracce del suo essere passata attraverso i secoli: prima umbra, poi municipio romano, libero comune nel medioevo poi rinascimentale.

Il lato Nord di Amelia è circondato dal Parco fluviale del Rio Grande, un'Oasi naturale



frutto della maestria degli "antichi" che costruendo due dighe e due ponti incanalavano le acque piovane creando un bacino per poi farle giungere fino al Tevere. Qui vivono aironi cenerini e tante altre specie di volatili e di animali del Bosco, oltre a maestosi lecci e querce secolari: luoghi magici per l'incontro con se stessi e con l'altro.



Le giornate daranno spazio e respiro alle attività di autoconoscenza e di incontro, rimanendo in contatto con la Natura dentro e fuori di noi. Avremo occasione di passeggiare nei boschi, creare un diario poetico di viaggio, praticare Iyengar Yoga e assaggiare L'Azione Trasformativa, una pratica parateatrale molto efficace per contattare e trasformare in risorsa qualcosa di noi stessi che sta lì pronto per fiorire. Non mancheranno i momenti di relax e di condivisione, anche cucinando insieme alcuni dei pasti autogestiti dal gruppo (colazioni e pranzi) ... La sera poi ... ci concederemo il lusso di farci coccolare dalle taverne medievali, da un ristorante tipico e da alcuni cuochi speciali che cucineranno appositamente per noi, creando insieme il clima di Festa che contraddistingue l'Incontro. Sabato sera vivremo la notte culminante della nostra settimana in un vortice di Festa tra il Palio dei Colombi e le stelle cadenti di San Lorenzo.

COME ARRIVARE

42° 33' 42" N - 12° 24' 56,5" E - coordinate per "Parco Cafiero Liberati - Parco Fluviale Rio Grande" Amelia TR.

Provenendo da Firenze o Roma via autostrada A1: da nord uscita Attigliano poi seguire sulla destra le indicazioni per Amelia. Da sud uscita Orte, prendere il raccordo Orte-Terni direzione Terni, quindi uscire ad Amelia. È anche possibile raggiungere Amelia da Orte percorrendo la strada provinciale 59 attraverso un percorso collinare che collega le due città (14 km. ca.).

Provenendo da Nord o Sud via superstrada E45 (detta Perugia Cesena): è presente l'uscita Amelia. Una volta arrivati ad Amelia, allo slargo principale fuori le mura, prendere la strada statale 205 direzione Orvieto, percorrere 1,5 Km e appena dopo il ponte girare a DX per Macchie-Cappuccini, poi ancora a destra per Cappuccini. Sulla destra troverete il parcheggio brecciato del Parco Fluviale.

Per qualsiasi necessità di contatto non esitate a chiamarci: Elena 3333005927 e Miriam 3337774701.

INIZIO

L'appuntamento è per **DOMENICA 4 agosto**, dalle ore 15.00 per cominciare a sistemarci. Alle ore 18.00 ci riuniremo per un primo incontro di Benvenuto al Gruppo.

FINE

Il campo termina **DOMENICA 11 agosto**, intorno alle ore 11.00.

COSA PORTARE

- ✓ sacco a pelo o lenzuola e da poggiare sui letti, e cuscino proprio se siete buongustai del dormire.
- ✓ scarpe da trekking comode con suola scolpita
- ✓ sandali o scarpe leggere
- ✓ ciabattine in plastica, costume e cuffia, cappellino / occhiali da sole
- ✓ asciugamani, accappatoio, telo mare, telo terra per i prati.
- ✓ crema solare, antizanzare
- ✓ torcia
- ✓ borraccia, 1 contenitore di plastica ben chiudibile per il cibo, per pranzi al sacco;
- ✓ ciò che desiderate per le vostre colazioni e pranzi
- ✓ un vestito elegante in cui vi sentite bellissimi
- ✓ colori, pennini, acquarelli, pennelli per abbellire il vostro diario, noi comunque vi forniremo i nostri
- ✓ letture, musiche, strumenti musicali (abbiamo un pianoforte ed una chitarra), e tutto ciò che di bello vi viene in mente che potreste condividere con gli altri

COSTO E MODALITA' DI PAGAMENTO

I posti sono limitati a 12 partecipanti - si consiglia la prenotazione entro il 25 luglio

La quota di partecipazione al campo è di € 470 + € 10,00 di tessera associativa annuale comprensiva di assicurazione CAES (vedi dettagli nella form di iscrizione).

La quota comprende: pernottamento negli spazi comuni, 6 cene, 1 ingresso piscina termale di Orte, 1 ingresso terme fredde di Ramici, 1 ingresso Sorgente della Morica di Stifone, Passeggiate, lezioni di Iyengar Yoga, l'attività di Azione Trasformativa, la costruzione del Diario e la Scrittura Poetica, la presenza costante di Elena e Miriam che vi accompagneranno durante tutto il percorso che faremo insieme.

La quota **NON** comprende la spesa per la colazione, i pranzi e 1 cena che saranno autogestiti dal gruppo. Potete portare anche da casa ciò che volete.

Modalità di pagamento: Acconto + tessera associativa all'iscrizione, saldo entro il giorno di inizio del campo tramite bonifico. Per info contattate la segreteria: Maura tel. 347 1493723, campinatura@camminanti.it, oppure le conduttrici dell'esperienza Elena Succhiarelli cell. 333 3005927 liel@hotmail.it, Miriam Cristiani cell. 333 7774701 miriamcristiani@live.it

LE OPERATRICI

Elena Succhiarelli

In cerca di qualcosa che dissetasse la mia sete ho incontrato dapprima gli studi Classici poi la Psicologia, il Teatro di Ricerca, il percorso Iniziatico della Fiaba, lo Yoga e il movimento Darsi Pace. Sin da bambina la Poesia è stata la mia più intima e fedele compagna di viaggio. Vivo in Umbria, dove insegno Iyengar Yoga e dove progetto altre esperienze che possano nutrirmi nel contatto con altri esseri umani in Cammino verso una gioiosa Consapevolezza.

Miriam Cristiani

Sono Miriam Cristiani, artista ed arte terapeuta, ideatrice del GIARDINO ALCHEMICO, una via trasformativa legata ai 5 elementi.

L'interazione tra linguaggio poetico, artistico, simbolico e il mondo naturale sono il fondamento di questo percorso.

Vivo e lavoro in Toscana.



Elena alla sorgente della Morica di Stifone
Dal Campo NOI SOLI 2023



Miriam durante L'Azione Trasformativa
a Casa Ponte