

TERRA VIVA

Laboratorio naturale ad indirizzo somato-emozionale esperienziale

PROGETTO SENTO – SONO – ESPRIMO – FACCIO

Campus/Laboratorio per ragazzi adolescenti da 15 a 19 anni

In questo momento storico in cui viviamo, con le varie incertezze economiche e geopolitiche, lo stress dettato dal caos e inquinamento acustico, elettro-magnetico e chimico delle città, i vari impegni ed obblighi, la frenesia del tempo; questo e tanto altro, rendono faticosa la vita a noi persone adulte.

Nei ragazzi tutto si amplifica trasformandosi in un carico interno spesso enorme da supportare, così da rifugiarsi sempre di più in comportamenti disfunzionali: asociali e antisociali, paranoici, introspettivi e depressivi, nei quali le paure (normale reazione all'ambiente) lasciano spazio all'ansia generalizzata creando nell'integrazione, importanti forme fobiche troppo diffuse e pericolose.

Sempre più frequenti fenomeni di incapacità a gestire l'emozioni di rabbia, frustrazione, senso di abbandono, senso di colpa, senso di vergogna e del giudizio, paura del confronto, paura della sconfitta, etc, le quali vengono compensate con abusi di sostanze, alcolici, tecnologia, cibo e sesso.

Mancano i punti di riferimento nei ragazzi che ogni giorno si rivolgano a me in richiesta di aiuto, mancano confronti e condivisioni con coetanei, ma soprattutto con gli adulti. Manca uno spazio per potersi concedere di annoiarsi, giocare, gioire, soffrire e liberarsi con pianti disperati dove sanno di poter essere accolti da persone che riescono a sostenersi vicendevolmente senza giudizio; uno spazio per creare e co-creare, sperimentare e mettersi in gioco per poter espandere la coscienza ed essere più solidi per affrontare il mondo.

Il progetto residenziale di RPPCI (Riprogrammazione Psico Posturo Corporea Integrata) per ragazzi dai 15 ai 19 anni denominato Sento – Sono - Esprimo – Faccio, ha tra i vari obiettivi quello di **favorire un buon dialogo con il proprio corpo emotivo**, facendone esperienza in un contesto ambientale il quale già di per se, contenitore di risorse emancipanti, mettendo il partecipante di fronte ai propri limiti e difficoltà per cercare di comprenderli per poterli gestire al meglio e riportare l'esperienza nel quotidiano.

Ancora, tra gli obiettivi che si prefigge c'è quello di **favorire una buona autonomia e aumentare il proprio valore personale** ed essere messa a servizio della collettività.

Non mancheranno tra gli scopi, **avere degli spazi per esprimere: le varie emozioni sentite, la creatività repressa, le varie personalità caratteriali**, con l'intenzione di generare nuove forme interiori di emozioni, avendo lo spazio per metabolizzare le vecchie, cercando di oltrepassare le ferite attraverso uno sguardo da altre prospettive.

Lo strumento essenziale che ci permetterà di raggiungere gli obiettivi prefissati, sarà **la natura** come equilibratore dei vari sistemi e apparati organici, ma anche generatore di tensioni, paure e imprevisti, nel quale i ragazzi si troveranno immersi in una metafora della vita, nella quale impareranno a saper amministrare mente, corpo, impulsi, emozioni, relazioni, intuito e coraggio.

Le molte attività scandiranno le giornate e fin dal mattino, prima di colazione, ci metteremo in azione risvegliando il corpo facendo attività immersive in natura, con camminate meditative e consapevoli, percorsi sensoriali e connessione, osservazione e cura delle piante; poi tutti a preparare la colazione!

Le attività proseguiranno ogni giorno suddivise in **4 blocchi** e saranno la bussola per orientarsi e dosare le energie. Le pratiche sono state studiate con una propedeuticità per permettere di lavorare prima su sé stessi, poi sulle relazioni e in seguito amalgamarle e rafforzarle nelle dinamiche comunitarie.

SENTO mattino 9,00 – 12,30

- ambientalismo consapevolmente attivo
- prendersi cura partendo da: piante – fiori – ambiente
- pratiche bioenergetiche
- il corpo sensibile/emotivo
- attività senso-percettive di consapevolezza
- contattare il bambino interiore (le 5 ferite)
- conflitto e confronto

SONO pomeriggio 14,30-16,30

- corazze – comportamenti – abitudini
- paure e fobie e pratiche anti-fobiche
- gestione emotiva
- incontrare l'altro
- psicodramma – teatro terapia – costellazioni familiari
- abusi e dipendenze

FACCIO pomeriggio tardo 17,00 – 19,30

- esperienza - natura - avventura - perfetta figura
- riconoscere le piante spontanee – raccolta – elaborazione culinaria
- trasformazione delle piante
- sperimentazione
- autonomia personale nell'ambiente naturale
- cambusa in cucina e logiche comunitarie
- riordino degli spazi comuni e igiene personale

ESPRIMO sera 21,00 – 23,00

- relazione e socializzazione
- discussioni e dibattiti talk monotematici
- scrittura consapevole - espressiva
- creatività
- arte e musica
- suoni – vocalizzazioni e canti

REGOLE – DISPOSIZIONI – OCCORRENTE

Ogni dispositivo elettronico verrà depositato in una cassetta, chiuso a chiave e restituito a cena, per ogni emergenza possono essere utilizzati i contatti dei vari referenti o inviati messaggi tramite whatsapp.

Per le esigenze alimentari e/o intolleranze, è prescrittivo farlo sapere entro una settimana prima dell'inizio del campus.

Per i minori di 18 anni è obbligatorio prendere visione e firmare la liberatoria sulla responsabilità personale per l'incolumità del minore per comportamenti che potrebbero mettere a rischio la propria e la salute altrui.

Se da parte dei partecipanti si dovessero riscontrare comportamenti tali da mettere a rischio l'incolumità degli altri, o se non venissero rispettate persone o cose e dovesse venire a mancare la fiducia reciproca, saremo costretti ad interrompere la permanenza all'interno del campus e avvertiti i genitori.

Occorrente: abbigliamento comodo, scarpe trekking, asciugamano, materassino gonfiabile, sacco a pelo o coperta, borraccia acqua e bicchiere e/o tazza, repellente per gli insetti, eventuale kit farmaceutico.

I **pasti** saranno elaborati dagli stessi ragazzi insieme ai volontari e verranno consumati nei seguenti orari:

- colazione 8,00 – 8,30
- pranzo 13,00 – 14,00
- merenda 16,30 – 17,00
- cena 20,00 – 21,00

Pernottamento: in tenda glamping – yurta – tenda da campeggio

DATE 2025

Giugno 19 -20 -21 - 22

Luglio 17 - 18 - 19 - 20

Agosto 7 - 8 - 9 – 10

COSTI

4 giorni vitto e alloggio compreso **400 euro**:

100 euro anticipo all'iscrizione

300 euro all'inizio campus

Numero minimo di partecipanti per attivare il campus **6**

Numero massimo di partecipanti **12**

Responsabile, ideatore e coordinatore del progetto *Dott. Simone Stacchini*

Assistenza, organizzazione e tutoraggio *Marta Sarti – Jacopo Rachlik – Laura Conti*

cell 392-0475443

e-mail: simenestacchini.rppci@gmail.com

www.progettoterraviva.org

TerraViva Sassofortino (Gr) via della Mengona