



CAMPO ESTIVO DI KARATE-DO 2014  
*“il karate come mezzo di crescita”*

a cura del M° Federico Sangiorgi

## **Introduzione**

Per molti giovani partecipare ad un campo estivo è l'occasione propizia e privilegiata per guardare lontano, per ampliare i propri orizzonti, per acquisire idee, prospettive nuove. Per molti può diventare l'inizio di una vita a lungo respiro, l'ingresso in un mondo nuovo, una vera e propria rinascita. Per tutti è (o dovrebbe essere) un'esperienza "forte", capace di dare nuove motivazioni, di arricchire di contenuti il proprio agire, di offrire maggiori punti di confronto e di verifica.

La ricchezza che un campus si porta dentro è la potenzialità di vita e di educazione che trasmette, è la possibilità di innescare trasformazioni, in positivo delle persone che vi partecipano.

Esso è un itinerario formativo orientato verso prospettive pedagogiche, psicologiche per un'azione educativa che si rivolga al giovane inteso nella globalità della sua persona.

## **Progettazione generale**

- *i destinatari:*

- ragazzi nati negli anni 1997/1998/1999/2000/2001/2002/2004/2005/2006

- *il tema:* "Il karate come mezzo di crescita"

- *finalità del campo:* aggregazione, crescita del gruppo, condivisione, acquisizione di una maggiore competenza tecnica, sportiva, educativa.....e tanto divertimento

- *il luogo:* ALBERGO DELLA SALUTE – il borgo zen, via Roma 110, Taleggio (BG)

- *il periodo:* da Domenica 8 Giugno 2014 a Sabato 14 Giugno 2014

- *i costi:* Euro **450,00** per ogni partecipante, comprendente 6 pernottamenti in camera doppia o tripla, 6 colazioni, 7 pranzi, 6 merende, 6 cene.

- Sabato 14, potranno pranzare con noi tutti i genitori (18 euro), solo su prenotazione.

## **Il luogo**

L'Albergo della Salute è situato nel cuore delle Prealpi Orobie; un'ora di auto da Milano e pochi chilometri da Bergamo, lo immergono nella quiete e nel silenzio delle montagne.

Fondata nel 1925, la struttura ha nel corso del tempo modificato la propria identità passando dall'essere un albergo tradizionalmente inteso ad un vero e proprio centro olistico concepito in funzione dell'ospitalità rivolta ai gruppi.

Dispone di ben 32 camere, riqualificate con l'utilizzo di materiali secondo principi di sostenibilità e di salvaguardia delle risorse ambientali.

### *SPAZI POLIFUNZIONALI PER TUTTE LE ESIGENZE*

La struttura dispone di ampi spazi polifunzionali ideati per qualsiasi pratica di gruppo, dallo yoga, meditazione, arti marziali a convegni tematici.

## *IL TERRITORIO, UN VALORE AGGIUNTO*

Grande peculiarità dell'Albergo è il territorio selvaggio e incontaminato nel quale è immerso: i boschi e i prati circostanti rappresentano la cornice ideale per attività di gruppo da svolgersi all'aria aperta; luoghi unici dove recuperare l'antico legame con la Madre Terra e il giusto equilibrio e benessere psicofisico!

Infatti, al borgo zen, potremo:

- contemplare la natura;
- ringraziare la natura;
- osservare anche le piccole cose;
- riscoprire qualcosa di nuovo;
- ascoltare il silenzio;
- rispettare il paesaggio;

## *LA CUCINA, UN PUNTO DI FORZA*

La cucina vegetariana si affianca alla ristorazione classica, per soddisfare anche coloro che cercano il massimo della naturalità, con gusto. E non solo... lo Chef offre anche la nuova formula "slow-fast" di ristorazione: brunch a buffet e merenda, per allietare lo svolgimento di eventi o corsi.

Per qualsiasi informazione inerente la struttura consultate il sito [www.albergodellasalute.it](http://www.albergodellasalute.it)

## **Gli esperti**

Le persone che daranno avvio ai lavori di gruppo, al confronto ed alla riflessione saranno anche coloro ai quali i ragazzi potranno fare riferimento per chiarimenti, consigli, indicazioni.

L'equipe che condurrà il campus sarà costituita da:

- **Maestro Federico Sangiorgi** (5° Dan), docente, coordinatore e referente dei gruppi;
- **Prof. Stefano Pedrazzini**: preparatore atletico e kinesiologo;
- **Maestro Ciro Varone** (7° Dan), membro della commissione tecnica nazionale Fesik;
- **Dott.ssa Sara Varone** (3° Dan), psicologa, allenatrice, due volte campionessa del mondo kata.
- **Maestro Maurizio Narciso** (3° Dan)
- **Preparatore atletico Andrea Zacchetti** (1° Kyu)



Tutti insieme cercheremo di creare un clima di serenità, rispetto, fiducia e confidenza che permetterà di instaurare tra i ragazzi del campo e il corpo docenti un feeling di forte empatia.

### **GIORNATA TIPO**

<b>ORE 7.30</b>	<i>SVEGLIA</i>
<b>ORE 8.00</b>	<i>RISVEGLIO MUSCOLARE</i>
<b>ORE 8.30</b>	<i>COLAZIONE</i>
<b>ORE 9.30-12.30</b>	<i>ATTIVITA'</i>
<b>ORE 13.00</b>	<i>PRANZO</i>
<b>ORE 14.00-15.00</b>	<i>PAUSA RELAX</i>
<b>ORE 15.00-16.30</b>	<i>ATTIVITA'</i>
<b>ORE 16.30</b>	<i>MERENDA</i>
<b>ORE 17.00-18.30</b>	<i>ATTIVITA'</i>
<b>ORE 19.30</b>	<i>CENA</i>
<b>ORE 21.00</b>	<i>SVAGO, VISIONE FILM, SERATA ALLEGRA</i>
<b>ORE 23.00</b>	<i>BUONA NOTTE!!!</i>

### **Lo spazio per il gioco ed il tempo libero**

L'orario del campus è strutturato in modo da prevedere il succedersi armonico di tempi di svago a tempi di lavoro seri e impegnati.

Dopo cena, si può fare una passeggiata a gruppi, ritrovarsi attorno ad una chitarra per cantare, vedere un film...ovviamente coerente col tema del campo.

Lo spirito del gioco deve animare la maggior parte delle attività del gruppo; esso è considerato fondamentale nello sviluppo delle capacità intellettuali dell'individuo.



## MODULO DI ADESIONE

da riconsegnare al Maestro Federico Sangiorgi **entro il 30 novembre 2013** insieme al versamento dell'**acconto pari ad Euro 100,00** da versare secondo le seguenti modalità:

- CONTANTI
- ASSEGNO
- BONIFICO BANCARIO intestato a ASS.SPORT.DIL. AIRONE BIANCO

Iban IT94N0103033380000000115131, causale: ACCONTO CAMPUS KARATE PER – *Nome Allievo*

Si ricorda che i posti sono limitati,

Il criterio di scelta-priorità si baserà sull'ordine nel quale verranno formalizzate le iscrizioni.

Per qualsiasi info contattare il M° F. Sangiorgi:

•Cell **347 2845746**

•Mail [aironebiancomilano@yahoo.it](mailto:aironebiancomilano@yahoo.it)

---

<b>NOME E COGNOME</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>	
<b>TELEFONO/I</b>	
<b>MAIL</b>	
<b>INFO PARTICOLARI (ALLERGIE, INTOLLERANZE, PECULIARITA', CURE.....)</b>	
<b>ANNOTAZIONI DEL GENITORE</b>	

Data \_\_\_\_\_

Firma del genitore \_\_\_\_\_