



CAMPO ESTIVO DI KARATE-DO 2024
“il karate come mezzo di crescita”

空
手
道

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 rivolge al giovane inteso nella globalità della sua persona.

Progettazione generale

- i destinatari:

- ragazzi dai 6 anni di età compiuta in poi

- 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

- il periodo: dal pranzo di Domenica **16 Giugno 2024** al pomeriggio (pranzo incluso) di Venerdì **21 Giugno 2024**

- i costi: **Euro 480,00** per ogni partecipante, comprendente 5 giorni completi e pernottamenti in camera doppia o tripla, in **pensione completa e merenda pomeridiana**. (DAL PRANZO DI DOMENICA 16 AL PRANZO COMPRESO DI VENERDI' 21 GIUGNO 2024)

- **Trasferimento**: In modalità autonoma i genitori accompagnano e riprendono i propri figli

- Venerdì 21/6, potranno pranzare con noi tutti i genitori, solo su prenotazione.

- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI 15 E MASSIMO 25.**

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

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.

Il campo estivo sarà condotto da:

- **Maestro Federico Sangiorgi** (5° Dan), docente, coordinatore e referente dei gruppi;
- **Istr. Paolo bossi** (2° Dan)

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:

ORE 7.30	<i>SVEGLIA</i>
ORE 8.00	<i>RISVEGLIO MUSCOLARE</i>
ORE 8.30	<i>COLAZIONE</i>
ORE 9.30-12.30	<i>ATTIVITA'</i>
ORE 13.00	<i>PRANZO</i>
ORE 14.00-15.00	<i>PAUSA RELAX</i>
ORE 15.00-16.30	<i>ATTIVITA'</i>
ORE 16.30	<i>MERENDA</i>
ORE 17.00-18.30	<i>ATTIVITA'</i>
ORE 19.30	<i>CENA</i>
ORE 21.00	<i>SVAGO, VISIONE FILM, SERATA ALLEGRA</i>
ORE 22.00	<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 inviare via email a aironebiancomilano@yahoo.it entro e non oltre il **15 Febbraio 2024** insieme al versamento dell'**acconto pari ad Euro 200,00** da versare secondo le seguenti modalità:

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

Iban IT09Q0306920310100000064233, causale: **ACCONTO CAMPUS KARATE 2024 PER – Nome Allievo**

IL SALDO DOVRA' ESSERE VERSATO ENTRO IL 15/05/2024

Per qualsiasi info contattare il M° F. Sangiorgi:

•Cell 347 2845746

•Mail aironebiancomilano@yahoo.it

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

Data _____

Firma del genitore _____