

28 LUGLIO - 3 AGOSTO 2019



**UN'ESPERIENZA IN BARCA A VELA PER GIOVANI ESPLORATORI  
TRA LE ISOLE DELL'ARCIPELAGO TOSCANO E DENTRO SE STESSI**

# ROTTA VERSO SE STESSI ESPLORANDO IL MARE

Un viaggio emozionante pensato per ragazzi amanti delle esperienze forti e dell'avventura fuori e dentro se stessi...sempre alla ricerca di emozioni e di nuove scoperte. Non ci faremo mancare nulla: **navigazione a vela, snorkeling, avvistamento cetacei, trekking** sulle isole ed escursioni a terra...

Sarà una settimana di grande e costante CONDIVISIONE fuori dalle solite 4 mura ... saremo **TUTTI SULLA STESSA BARCA!!!** La barca è un microcosmo dagli equilibri delicati, che insegna ad occupare il proprio posto rispettando gli spazi degli altri e ad essere sempre pronti ad aiutarsi reciprocamente; per questo si stabiliscono rapporti autentici e schietti e, dalla condivisione di successi e fatiche, nascerà un'esperienza irripetibile di forti emozioni e durature amicizie!

## I Temi del viaggio sono la **GESTIONE DELLO STRESS** e le **RELAZIONI EFFICACI**

### OBIETTIVO

Il viaggio ha l'obiettivo di sostenere la crescita profonda dei ragazzi. Saremo nella condizione ideale per allenare le competenze relazionali, comunicative ed emotive; la capacità di adattamento e la flessibilità ai ritmi della natura e ai piccoli spazi condivisi.

Ogni attività ha l'obiettivo di stimolare nei ragazzi/e il desiderio di "utilizzare" il proprio corpo per imparare a conoscere meglio se stessi, trovare nuove strategie di gestione delle emozioni, dello stress, delle relazioni e dei problemi e vivere in salute.

Si lavorerà per mettere i ragazzi in condizione di riconoscere i propri talenti, affrontare le proprie paure e fragilità, sperimentare nuove strategie per relazionarsi con gli altri, trovare il modo di comunicare, ascoltare, risolvere i problemi utilizzando le risorse personali, sociali e ambientali. In sintesi l'obiettivo principale è allenare le competenze personali che permettono ai ragazzi/e di affrontare le sfide della vita quotidiana (OMS), cioè le LIFE SKILLS.



Cosa	Come
Consapevolezza di sé	Consapevolezza del corpo attraverso attività così diverse tra di loro. Ogni attività è preceduta da una introduzione che mette in luce le competenze che verranno allenate e seguita da riflessioni e confronti che mettono in luce: schemi comportamentali e relazionali, punti di forza e aree di miglioramento.
Gestione delle emozioni	Stando in barca a vela, che porta fuori dalla propria "zona di confort". Attività di esplorazione, di ascolto del proprio corpo. <u>Uscite di snorkeling. Whale watching.</u>
Gestione dello stress	Ogni sera ripareremo in rade suggestive, lontano dal caos dei centri abitati, ammirando il cielo stellato senza disturbo di luci e rumori.
Empatia	Confronto, appoggio e supporto costante da parte della propria squadra, del proprio gruppo di pari e di un compagno di viaggio...il proprio buddy.
Relazioni efficaci	Ogni attività avrà il focus sul GRUPPO, che rappresenta l'obiettivo trasversale, lo strumento e la risorsa centrale per la crescita dei ragazzi
Comunicazione efficace	Attraverso esercizi per l'acquisizione di strumenti di comunicazione efficace (PNL e debriefing delle attività)
Senso critico	Lezioni teoriche di biologia marina, carteggio nautico, meteorologia e astronomia. Impareremo a riconoscere le diverse specie di cetacei e di uccelli marini che, con un po' di fortuna, incontreremo durante il viaggio.
Risolvere problemi	Navigazione a vela. Costruzione di oggetti e soluzione di problemi in gruppo. Inoltre, ogni attività sarà seguita da una riflessione sulle competenze sperimentate e la loro applicabilità nella vita quotidiana.
Creatività	
Prendere buone decisioni	<u>Navigazione a vela:</u> le tappe non sono obbligate, ma in dipendenza delle condizioni meteo-marine potremo decidere se fare rotta verso Nord o verso Sud, imparando tutti insieme a tracciare le rotte che decideremo di percorrere. Decisioni di gruppo
Autonomia	Ogni ragazzo sarà responsabile delle proprie cose e della gestione degli spazi. I pasti verranno preparati a bordo dai ragazzi con l'aiuto degli skipper.
Senso di responsabilità	Sulla barca ognuno deve dare il proprio contributo: i ragazzi saranno chiamati a svolgere tutte le operazioni necessarie per il buon funzionamento della crociera. Verranno quindi organizzati dei turni durante i quali si occuperanno della cucina, nelle pulizie e nelle manovre durante la navigazione.
Ottimismo	Rituale della sera – diario di bordo
Motivazione	Esercizi specifici e riflessioni pre e post attività

**Le guide ambientali escursioniste che ci accompagneranno sono molto attente alle esigenze ed ai bisogni dei ragazzi, quindi, li accompagneranno alla scoperta non solo degli habitat marini e terrestri, ma anche della storia e della cultura delle isole di questo arcipelago.**



# GIORNATA TIPO



**"Nessun uomo è un'isola"** Capraia

(John Donne)

- Ore 8:00 Sveglia e bagno tutti insieme in acque limpide
- Ore 8:30 Preparazione della colazione
- Ore 9:00 Colazione e corvè
- Ore 10:00 Attività del giorno
- Ore 12:00 Preparazione del pranzo
- Ore 13:00 Pranzo e corvè
- Ore 15:00 Siesta
- Ore 16:00 Attività del giorno
- Ore 19:30 Preparazione della cena
- Ore 20:30 Cena e corvè
- Ore 22:00 Attività serali



## ETÀ DELLE RAGAZZE E DEI RAGAZZI

Ragazze/i dai 13 ai 18\* anni

**\*NOTA BENE:** il presupposto minimo per partecipare è che i ragazzi/e abbiano terminato la 3° media prima della data della partenza del percorso o, se di 12 anni di età, abbiano precedentemente partecipato ai nostri percorsi residenziali.

## DOVE

In barca a vela fra le isole dell'Arcipelago Toscano. L'Elba sarà l'isola di riferimento, data sua conformazione e la presenza di porti riparati. Ogni mattina partiremo per una nuova destinazione, veleggiando alla scoperta di baie sconosciute, lungo le coste dell'Isola d'Elba, faremo rotta verso Nord, per l'Isola di Capraia, magari facendo capolino in Corsica.

Naturalmente le rotte e le tappe potranno essere modificate, a seconda delle condizioni meteomarine, per garantire la sicurezza di tutti.

**Le imbarcazioni:** imbarcazioni a vela cabinate, di lunghezze comprese tra i 12 e i 15 metri. Ogni imbarcazione può ospitare da 7 a 8 persone di equipaggio sistemate in cabine da 2/3 posti. Inoltre sono presenti 1-2 bagni e una dinette con cucina e piccolo soggiorno in cui è possibile consumare i pasti in caso di mal tempo. Sono presenti tutte le dotazioni di sicurezza e un battello ausiliario con motore fuoribordo. Le barche saranno a uso esclusivo dei ragazzi.

## CHI CONDUCE

**Trainer:** dott.sa Barbara Quadernucci e dott.sa Michela Rizzardi

**Equipaggio:** 2 skipper con lunga esperienza di navigazione nelle acque dell'arcipelago affiancati da una Guida Ambientale Escursionista (iscritta all'AGAE) con una lunga esperienza nel campo dell'educazione, delle attività per ragazzi e della didattica ambientale.

## COME E COSA SI MANGIA

La **cambusa** verrà organizzata cercando di porre particolare attenzione ai prodotti di qualità, biologici o provenienti dal mercato equo e solidale, per un consumo critico e a chilometro zero, a tutela dell'ambiente e della salute.

Colazione: latte – succo di frutta – cereali – biscotti – burro - marmellata

Pranzo: insalata di pasta – insalata di riso – affettati – formaggio – verdura – frutta

Cena: primo piatto (pasta con sughi – minestre) – uova – carni – pesce – verdura – frutta

## NOTE IMPORTANTI

**CELLULARI:** i cellulari e gli altri oggetti elettronici (giochi, cuffiette, ecc..) saranno custoditi dai trainer durante tutta la settimana, durante la quale non ci sarà bisogno di utilizzarli se non in momenti particolari. **NOTA BENE:** per chi desiderasse fare foto sarà necessario portare la **macchina fotografica**

**TELEFONATE:** sarà possibile sentire i ragazzi e le ragazze **una volta** nell'arco della settimana

**FUMO:** poiché si lavora sulla promozione dei comportamenti salutari, a bordo non è possibile fumare (è necessario far presente ai trainer se il proprio figlio è fumatore).

## INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE

**TERMINE ISCRIZIONI: 30 aprile 2019**

CONTATTI PER ISCRIZIONE: Maria Elena Friggione - [mariaelena@lifeskills.it](mailto:mariaelena@lifeskills.it) - Tel.335 6925991

PARTECIPANTI: numero massimo: **15** suddivisi in 2 imbarcazioni -

**NB:** la conferma della partenza verrà data al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

La quota comprende:

- ♣ noleggio barca a vela per 7 giorni e 6 notti; sistemazione a bordo in cabine da 2/3 cuccette con bagno comune; cambusa per i pasti dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo; carburante; skipper e guida ambientale per tutta la durata del soggiorno; assicurazione infortuni
- ♣ 30 minuti di colloquio tra i genitori e i referenti del progetto prima dell'inizio dell'evento
- ♣ colloquio di feedback ai genitori durante l'ultimo giorno del viaggio.

**La quota non comprende:** il viaggio fino al porto d'imbarco, il pranzo del giorno di arrivo, le tasse portuali, la biancheria da bagno, eventuali trasferimenti interni in bus di linea sulle isole di sbarco e tutto ciò non incluso ne "la quota comprende"

## PER TUO FIGLIO

Caro Genitore, se l'idea ti piace, se condividi l'importanza degli obiettivi e pensi che possa essere un'opportunità di crescita per tuo figlio/a, condividi con lei/lui questa idea e fagli/le leggere la paginetta seguente.

**CONTRIBUTO  
PROMOZIONALE  
PER IL 2019  
Contattaci!!!**

**[mariaelena@lifeskills.it](mailto:mariaelena@lifeskills.it)**

**335 6925991**



# PER I RAGAZZI E LE RAGAZZE

Ciao, se stai leggendo questa pagina significa che i tuoi pensano di darti un'opportunità unica!

Immersi nella natura e cullati dalle onde, con altri 14 ragazzi e ragazze della tua età, apprendrai i fondamentali della navigazione a vela e del carteggio, della meteorologia e dell'astronomia e, tra giochi, bagni, scoprirai il piacere dello stare insieme nella Natura!

Una crociera in barca a vela è un'esperienza di vita che fa crescere, confrontandosi con le proprie capacità e paure accanto ad altri ragazzi che hanno scelto di vivere attivamente la propria età.

La domanda è: hai voglia di partire all'avventura? Abbiamo pensato che sia la situazione ideale per allenarti alle sfide della vita quotidiana divertendoti!!!

Alla domanda: "*cosa hai imparato durante il percorso estivo con noi*", le risposte più ricorrenti delle ragazze e dei ragazzi che ti hanno preceduto sono state:

- a superare le mie paure
- che posso fidarmi degli altri
- ad essere un po' più sicura di me
- che è importante sognare e darsi degli obiettivi chiari nella vita

E tu che cosa desidereresti *imparare*?

Sappi che **non** abbiamo bacchette magiche, ma sappiamo che dentro di te ci sono strumenti e risorse che tu non riesci neppure ad immaginare ...

Perché dovresti partecipare a questa esperienza pazzesca???

- Perché ami la natura, il sole e il mare
  - Perché stare immerso nella natura senza tecnologia ti fa sentire a disagio
- Perché sei convinto di essere speciale
  - Perché pensi di essere un po' *sfigato*
- Perché credi che ci sia sempre qualcosa da imparare da esperienze nuove
  - Perché ti fanno paura le esperienze nuove
- Perché ti piacerebbe essere un po' più sciolto con le ragazze o con i ragazzi
  - Perché sei molto disinvolto/a ma ti dicono che sei insensibile
  - Perché le relazioni con le persone (genitori, prof, amici) sono complicate

A volte crescere è faticoso e sembra di essere in un tunnel, ma per noi significa evolversi e diventare una persona completa capace di emozionarsi, stare con gli altri, serena e felice ...

Chi ci conosce sa che noi amiamo sostenere i ragazzi e le ragazze nel complicato compito di crescere, ma soprattutto amiamo divertirvi!

Barbara e Michela

## NOTE

**CELLULARI:** i cellulari e gli altri oggetti elettronici (giochi, cuffiette, ecc..) saranno custoditi dai trainer durante tutta la settimana, durante la quale non ci sarà bisogno di utilizzarli se non in momenti particolari. Quindi, per chi desiderasse fare foto sarà necessario portare la **macchina fotografica**

**FUMO:** a bordo non si fumerà, quindi se sei un fumatore possiamo aiutarti a stare bene senza qualche giorno di fumo

