



Natura Maestra di Vita

Un anno insieme per cambiare con il bosco

**Percorso di crescita ed aggiornamento professionale
9 moduli, da novembre 2019 a giugno 2020**



Natura Maestra di Vita è un percorso esperienziale di educazione ambientale e formazione in natura per sviluppare competenze e risorse di resilienza utili nella relazione educativa e didattica e per la crescita personale.

Natura Maestra di Vita è dedicato a educatori, insegnanti, operatori sociali e a tutti coloro che vogliono mettersi in gioco convinti che oggi più che mai l'incontro con la natura possa essere occasione di rigenerazione, di reinvenzione e di crescita (o decrescita) e che sia ormai improrogabile il momento in cui prendersi cura del Pianeta e allo stesso tempo di Noi.

Si articola in 9 mesi con un'intera giornata al mese e un week end residenziale, liberati da mille impegni e pensieri e dedicati interamente alla tua formazione e all'acquisizione di nuovi strumenti per il lavoro sociale e non solo, attraverso l'incontro con il bosco nelle sue mille sfaccettature e con altre persone, come te, in ricerca.

Scienze, educazione ambientale, storia, artigianato, cucina, arte, narrazione, meditazione, filosofia con l'aiuto di esperti e professionisti, si intrecceranno in un percorso organico che partirà dall'esperienza e dalle pratiche per passare ai concetti e alle teorie e dar spunto a mille riflessioni e scenari.

Natura maestra di vita si realizza in gran parte all'aria aperta, in natura, nel cuore del Monte di Brianza, attraverso le stagioni che disegneranno trasformazioni nel bosco e forse anche dentro di noi. Un'esperienza personale autentica e potente, che permetterà di accogliere nuovi apprendimenti per il tuo lavoro e per il tuo percorso.

PERCHE' L'EDUCAZIONE AMBIENTALE OGGI?

L'educazione ambientale era pensata e interpretata da guide e operatori come disciplina finalizzata a favorire la conoscenza di un determinato contesto: specie botaniche e faunistiche, riferimenti storici, origini geologiche ecc.... Oggi, in seguito all'evoluzione della società e del modello di sviluppo, ma anche a fronte di nuovi fenomeni, bisogni e domande emersi nelle ultimissime generazioni, abbiamo scoperto che l'educazione ambientale parla soprattutto e profondamente a noi stessi. In questo momento sono **i giovani stessi che chiedono con determinazione al mondo degli adulti, dei genitori, degli insegnanti e dei politici di essere responsabili e attivi nei confronti del nostro pianeta**, di sviluppare strumenti e consapevolezza per agire adesso per la tutela e la salvaguardia della terra, di non rimandare in agenda questa priorità.

Questa nuova cornice, in cui **l'educazione ambientale è chiamata ad agire**, si allarga ogni giorno e richiede non solo nuove competenze in ambito interdisciplinare, ma anche nuove predisposizioni: all'insegnante, guida o educatore, si chiede di uscire da una posizione di comfort, di mettersi in gioco, di promuovere non solo conoscenza, ma soprattutto curiosità e quindi apprendimento. Il compito dell'operatore è quello di farsi domande e di stimolarne di nuove nel gruppo, per uscire da una visione antropocentrica e predisporre ad una visione ecocentrica. Ciò comporta **il mettere in gioco non solo la mente, ma anche le emozioni, il corpo, il cuore.**

Lo affermava già Ivan Illich nel lontano 1973 **"Oggi l'uomo di città è sempre meno in grado di farsi tanto le sue cose quanto le sue idee...tutto diventa materia d'insegnamento... Non appena separato dalla natura, privato di lavoro creativo, mutilato nella curiosità, l'uomo perde le sue radici, è paralizzato, appassisce. Sovradeterminare l'ambiente fisico significa renderlo fisiologicamente ostile"**.

Ora negli Stati Uniti si parla di **"Nature Deficit Disorder** - Sindrome da deficit di Natura: la perdita di contatto con la Terra, con la comunità della Creazione, si traduce in vuoto esistenziale, solitudine, incapacità di cogliere il senso della vita" (Marcella Danon).

L'educazione ambientale oggi parla dunque delle nostre radici e dei nostri orizzonti, del nostro benessere e delle nostre relazioni con gli altri, intesi come tutti gli esseri viventi profondamente interconnessi tra loro. Parla della nostra vita e delle nostre scelte quotidiane in una crescente consapevolezza che la nostra armonia, il nostro **"buen vivir"** è in stretta relazione con l'ambiente e con la comunità in cui viviamo, è anche "nella contemplazione profonda della natura, nell'incontro tra la nostra intimità e l'ambiente, fatto di paesaggi, sole, acqua, alberi" (Duccio Demetrio).

Si avvicina insomma il giorno in cui "L'Educazione Ambientale sarà chiamata semplicemente Educazione, perché è alla base del nostro saper vivere, insieme ad altri, in un Eco-Sistema" (Fritjof Capra).

Anche il mondo religioso si rende conto che la natura può essere al centro di un cambiamento epocale e necessario: "Abbiamo bisogno di un confronto che ci unisca tutti, perchè **la sfida ambientale che viviamo, e le sue radici umane, ci riguardano e ci toccano tutti**...emerge così una grande sfida culturale, spirituale ed educativa, che implicherà lunghi processi di rigenerazione" (Papa Francesco).

In particolare, come abbiamo sperimentato e potremo restituire con tanti racconti e testimonianze dal bagaglio di esperienze di lavoro sul campo, **nei giovani l'incontro con la natura può favorire meravigliose scoperte** in ambito scientifico, storico e artistico, può sviluppare nuove abilità manuali la cui importanza è spesso e clamorosamente trascurata, favorire la nascita di nuovi legami con luoghi e persone, aumentare resilienza, autonomia, autostima e fiducia, in sé e negli altri.

"L'incontro con la wilderness – **la natura incontaminata** – diventa dunque un'opportunità di riscoperta e valorizzazione degli aspetti più profondi e vitali del nostro essere" (Marcella Danon)

IL CONTESTO DI PROGETTO: LA LUB

Il percorso Natura Maestra di Vita, dopo due precedenti e più brevi edizioni di cui conserviamo bellissimi ricordi di persone e momenti, si sviluppa e rinnova all'interno del progetto della **"Libera Università del Bosco" nel Monte di Brianza** (LUB - www.unilub.it).

La LUB è un progetto di formazione ideato nel 2017 dalla Cooperativa Liberi Sogni Onlus, esito di un percorso decennale nel campo dell'educazione in natura e dello sviluppo di comunità. Il progetto **promuove l'apprendimento esperienziale e una formazione che coniuga Educazione, Natura e Comunità locale**. La LUB pertanto ha natura interdisciplinare, coniuga teoria e prassi sul campo, ovvero in "ambiente naturale", e si rivolge a tutte le generazioni. La LUB è intergenerazionale e interculturale, favorisce l'incontro e legami tra persone e si pone come obiettivo **la creazione di una comunità resiliente e coesa e conviviale**.

Il principale ambiente di apprendimento è il bosco del Monte di Brianza, sede di saperi tradizionali, risorse preziose per un'economia sostenibile e teatro di innovazione. La LUB sceglie **la natura come ambiente di apprendimento** per promuovere il benessere come condizione ideale per lo sviluppo personale, l'acquisizione di nuove conoscenze e la creazione di relazioni empatiche oltre i pregiudizi e le barriere sociali e culturali. Promuove un

apprendimento circolare: tutti i saperi disponibili nella comunità sono resi accessibili in modo che le competenze presenti siano patrimonio comune.

Tutta l'offerta didattica è basata sulla **coniugazione tra sapere teorico e applicazione pratica**. Gli ambiti disciplinari sono tutti quelli convocati dal bosco come ambiente di apprendimento come ad esempio, le scienze forestali e dell'ambiente, la conservazione del patrimonio architettonico e del paesaggio, l'economia ecologica, le scienze motorie, quelli compresi dentro l'idea di una pedagogia in natura, dell'arte in natura, l'artigianato e la crescita personale. In virtù del legame con il bosco l'offerta formativa si ispira all'alternarsi delle stagioni.

FINALITA' E OBIETTIVI DEL PERCORSO NATURA MAESTRA DI VITA

La nuova edizione di "Natura Maestra di Vita" è l'esito di un laboratorio di co-progettazione e condivisione ispirato ai valori, principi e strumenti fondativi della Libera Università del Bosco.

Il desiderio è quello di dare vita ad un **cammino formativo**, che accompagni i partecipanti contemporaneamente in due direzioni, una verso l'esterno e una verso l'interno, attraverso l'intreccio di saperi tecnici, teorici, arti e strumenti. L'obiettivo è risvegliare l'intelligenza manuale e allenare lo sguardo ad esercitare una visione "aptica" (dal greco haptos, "che può essere percepito, toccato"), di chi sviluppa una propria sensibilità e una visione del mondo a partire dal contatto con le cose e con il contesto in cui siamo inseriti, attraverso il tatto, lo sguardo e gli altri sensi.

Da una parte sentiamo che è essenziale nel momento storico e planetario che stiamo vivendo sviluppare competenze e strumenti tecnici di resilienza, che la conoscenza del bosco, del suo ecosistema, della riscoperta e valorizzazione delle sue risorse materiali e immateriali ci permette di sviluppare. Oggi **essere cittadini attivi e consapevoli significa conoscere e sapere favorire i sottili meccanismi e armonie naturali di riequilibrio ecologico**; come abitanti del pianeta terra questa è una nostra primaria responsabilità, ed è per questo che abbiamo bisogno di ampliare il nostro bagaglio di strumenti per essere abili e pronti a rispondere.

Dall'altra parte, il cammino che vi proponiamo vuole favorire **nell'incontro con il bosco e la sua selvatichezza un'occasione di incontro profondo con se stessi**, con la propria selvatichezza. Per selvatichezza intendiamo quella capacità innata che tutti abbiamo di essere aperti e in accoglienza dei ritmi ciclici della natura; per dirla con le parole della Pinkola **"quel rio abajo rio"** che scorre in tutti noi ma che nella frenesia della nostra quotidianità non abbiamo il tempo di ascoltare. "Natura maestra di vita", nel suo piccolo, vuole offrire attraverso una dimensione formativa lenta, informale e conviviale, a profondo contatto con la natura, un'opportunità per ritrovarsi, per allenare mente e cuore a riaccordarsi al nostro fiume sotterraneo e imparare nuovamente a saper muoverci nel mondo, ecosistema di relazioni, in accordo ai nostri ritmi naturali, nei diversi contesti e ambiti della vita.

Crediamo che questa esperienza, attenta al pianeta in cui viviamo ma anche al nostro pianeta interiore, possa aiutarci a far nascere **nuove visioni, sensibilità e approcci**, valide anche per il nostro lavoro e darci nuovi strumenti da utilizzare nei gruppi e nei contesti in cui ci troviamo ad agire.

Nello specifico il percorso è teso ai seguenti obiettivi:

- Sviluppare competenze tecniche e strumenti di resilienza (in ambito agronomico, forestale, naturalistico ma anche psicologico, personale e comunitario)

- Sviluppare abilità ed intelligenza manuale recuperando arti e mestieri antichi legati alla trasformazione e valorizzazione delle risorse del bosco.
- Creare spazi di condivisione di vissuti e valori della nostra relazione con l'habitat naturale e di trasformazione ed espressione artistica degli stessi
- Condividere strumenti di facilitazione e creazione e rafforzamento dei gruppi, in ottica di svilupparne le potenzialità di azione sinergica
- Favorire un percorso di crescita personale ispirato ai valori di comunità e natura
- Acquisire nuovi strumenti, conoscenze e approcci da utilizzare nel lavoro

DESTINATARI

Il percorso è dedicato a:

- educatori e docenti* che vogliono approfondire competenze e approcci dell'educazione ambientale;
- esperti in ambito ambientale-naturalistico che vogliono acquisire strumenti e metodologie educative, didattiche ed esperienziali;
- tutte le persone interessate ad intraprendere un percorso di crescita personale.

* possibilità di utilizzare la Carta del Docente.

IL TEAM DI DOCENTI

Il percorso e più in generale il piano di offerta formativa della LUB vede coinvolti sia nella fase di progettazione che di realizzazione degli interventi un ampio team di professionisti ed esperti impegnati in ambito istituzionale, accademico e professionale in diversi settori disciplinari afferenti al bosco, (da quello naturalistico-agronomico, a quello artistico, dai saperi e tecniche artigiani di gestione e trasformazione delle risorse del bosco alle discipline olistiche e del benessere). La biodiversità del bagaglio di competenze e approcci e la multidimensionalità dello sguardo attraverso cui è stato co-progettato il percorso ne amplificano il valore e la ricchezza.

IL PERCORSO: 9 MODULI

Di seguito vi presentiamo nel dettaglio l'articolazione dei 9 moduli del percorso.

Per chi partecipa a tutto il percorso sarà possibile consolidare gli apprendimenti e l'esperienza formativa attraverso l'elaborazione finale di una unità didattica personalizzata; una sorta di pista di sviluppo di quanto appreso o risvegliatosi, che potrebbe presentarsi sotto qualsiasi forma, da presentare al gruppo per consolidare e tenere viva e funzionale l'esperienza formativa.

Durante tutto il percorso sarà presente agli incontri e a disposizione per richieste, materiali, supporto un tutor di gruppo.

E' possibile partecipare anche a singoli moduli.

Modulo 1 - 10 novembre 2019

Fare gruppo e ambientarsi nel bosco

Una giornata di immersione nel bosco del primo autunno per ambientarsi nel bosco e nel gruppo. Verrà proposto un percorso di team (o tribe) building per facilitare la conoscenza e la creazione del gruppo; nel pomeriggio un esperto agronomo guiderà il gruppo lungo un itinerario di incontro con il bosco, attraverso uno dei suoi protagonisti, il castagno. Impareremo strumenti e giochi di creazione e consolidamento del gruppo e strumenti tecnici (agronomici) di lettura e conoscenza del bosco attraverso il castagno. Non mancheranno momenti distensivi e di connessione silenziosa e profonda con la natura, attraverso un'esperienza di yoga nel bosco.

Programma

9-13 Team building nel bosco (Simone Masdea)

14-17 Lettura del paesaggio attraverso il castagno (Stefano D'Adda)

17-18 Yoga nel bosco (Chiara Pagano)

Risorse attivate

Capacità di relazione e lettura del paesaggio.

Modulo 2 - 17 novembre 2019

La scienza partecipata: un esperimento di citizen science alla scoperta degli alberi e delle erbe selvatiche del bosco

Una giornata dedicata alla scoperta e ai segreti che alberi e piante del bosco portano con sé e che ci consegnano se solo impariamo a osservarle e a conoscerle, attraverso la guida e i racconti di un esperto ed appassionato di erbe; nel pomeriggio verrà proposto un esperimento di citizen science, di scienza partecipata, con la proposta di un censimento di alcune delle specie incontrate nella mattinata grazie al contributo attivo di tutti i partecipanti.

Programma

9-13 Segreti e proprietà di alberi e piante dei nostri boschi (Daniele Engaddi)

14-18 Laboratorio esperienziale di citizen science (Giulia Roveta)

Risorse attivate

Capacità di osservazione e riconoscimento per confronto; acquisizione di un linguaggio botanico; riconoscimento delle principali famiglie botaniche; raccolta e selezione di dati scientifici; applicazione di supporti tecnologici per la raccolta ed elaborazione dei dati acquisiti; condivisione di saperi attraverso il lavoro di condivisione; svolgere attività in gruppo.

Modulo 3 - 15 dicembre 2019

Saper fare nel bosco... in inverno

Grazie alla guida di esperti agronomi e tree-climber, visiteremo il bosco per imparare principi e strumenti di gestione sostenibile del bosco, attraverso anche momenti dimostrativi: come prendersi cura del bosco favorendo allo stesso tempo il benessere delle piante e dell'ecosistema e il mantenimento della biodiversità (come tagliare e potare le piante, riconoscendo gli esemplari malati e le specie invasive...); nel pomeriggio impareremo da un mastro degli intrecci l'arte di costruire un manufatto con i rami di castagno e delle piante del bosco.

Programma

9-13 Visita guidata nel bosco con agronomi e dimostrazione di taglio/potatura di una pianta (Simone Masdea e Francesco Colombo)

14-18 Laboratorio manuale di cesteria (Franco Carenini)

Risorse attivate

capacità di lettura del bosco e capacità di prevedere i tagli colturali.

Modulo 4 - 19 gennaio 2020

Che cosa ci insegnano gli animali del bosco

Una giornata dedicata alla scoperta della fauna del bosco, piccoli e grandi animali che abitano il bosco e se ne prendono meticolosa cura. Esploreremo insieme ad esperti naturalisti gli animali dell'habitat acquatico e di quello terrestre, con uno sguardo teso a cogliere e mettere in luce connessioni e pattern delle strategie naturali di adattamento degli animali utili e di ispirazione anche per la nostra forma di vita. In chiusura è previsto un momento distensivo e di connessione silenziosa e profonda con la natura, attraverso un'esperienza di yoga nel bosco.

Programma

9-17 Incontro con la fauna acquatica, terrestre e con gli uccelli del bosco (Benedetta Barzaghi, Comitato Bevere)

17-18 Sessione di yoga nel bosco. (Chiara Pagano)

Risorse attivate

capacità di osservazione e riconoscimento degli animali del bosco, conoscenza di modelli di comportamento/strategie di adattamento degli animali del bosco, familiarità con l'ecosistema bosco e i suoi abitanti.

Modulo 5 - 16 febbraio 2020

Il riparo nel bosco. Laboratorio di auto-costruzione con materiali naturali

Una giornata per riprendersi spazi e tempi per l'autocostruzione, riabilitando l'intelligenza delle mani. In gruppo avvieremo piccoli cantieri di auto-costruzione con materiali naturali, dando forma insieme ad un manufatto utile per i campi nel bosco (riparo, capanna...)

Programma

9-18 Laboratorio di auto-costruzione (Michele Folla e Simone Masdea)

Risorse attivate

Promozione del lavoro in gruppo sia sul piano concettuale di ideazione sia su quello manuale di realizzazione, attivazione e sviluppo delle abilità manuali, apprendimento di tecniche d'utilizzo di materiali ed utensili atti alla costruzione in legno di un manufatto.

Modulo 6 - 15 marzo 2020

Incontro con la saggezza del bosco

Una giornata dedicata all'ecopsicologia: un percorso di ampliamento della consapevolezza che coinvolge corpo, mente e cuore per ritrovare una più profonda relazione Essere Umano-Natura. L'ecopsicologia ha un approccio transdisciplinare, ci accompagna a conoscere meglio noi stessi, grazie all'incontro con la Natura, e risveglia coscienza ecologica espandendo il nostro senso di identità. Attraverso giochi, incontri con nuove idee emergenti e pratiche di mindfulness in natura, attiveremo l'innata biofilia e svilupperemo una maggior consapevolezza, personale ed ecologica.

Programma

9-13 Incontro Io-Tu con la Natura – Saluto al Genius Loci – Percorso sensoriale (Marcella Danon)
14-18 Meditazione camminata – Dialogo col mondo fuori, dialogo col mondo dentro – Green Mindfulness (Marcella Danon)

Risorse attivate

Introspezione, attenzione e ascolto, affinamento delle facoltà percettive (5 sensi), pratica di tecniche sperimentabili anche successivamente in autonomia, centratura e meditazione camminata.

Modulo 7 - 18 aprile 2020

Saper fare nel bosco... in primavera

Una giornata esperienziale sulle erbe selvatiche e sul loro utilizzo in cucina e in ambito terapeutico; approfondiremo la conoscenza delle erbe con un laboratorio di cucina ispirato all'alimentazione naturale e stagionale e con un laboratorio di utilizzo delle erbe per preparare rimedi naturali di sostegno per il nostro benessere e la cura personale

Programma

9-13 Laboratorio di fito-preparazione

14-18 Laboratorio di auto-produzione di una trasformazione ad uso alimentare utilizzando le erbe selvatiche (Daniele Engaddi)

Risorse attivate

Conoscenze di base di utilizzo e trasformazione in cucina e in fitoterapia di alcune erbe spontanee dei nostri boschi, ispirazioni per nuove ricette e per l'auto-produzione di rimedi naturali semplici, senso di connessione e interdipendenza con l'ecosistema bosco.

Modulo 8 - 9 e 10 maggio 2020

Il bosco dentro di noi, il bosco fuori di noi. Condividere un rituale

Un modulo intensivo due giorni dedicato a un percorso artistico-espressivo nel bosco, in cui attraverso l'attivazione sensoriale e l'utilizzo di strumenti narrativi si porteranno a emersione valori, vissuti e significati sul senso della selvatichezza e sul legame originario con la natura. In un secondo momento a partire dai valori e vissuti emersi e condivisi, si svilupperà un percorso ispirato alla land-art di progettazione comune e realizzazione partecipata di un'opera di gruppo. Durante il percorso intensivo verranno introdotti momenti distensivi di connessione con la natura ispirati allo yoga.

Programma

Giorno 1

9-13 Laboratorio di storytelling e narrazione (Beatrice Coppi, Claudia Ferraroli, Michele Folla)

14-16 Riflessione su significati emersi e avvio processo di progettazione comune (Beatrice Coppi, Claudia Ferraroli, Michele Folla)

17-18 Yoga nel bosco (Chiara Pagano)

Giorno 2

9-13 Finalizzazione della progettazione comune e avvio processo di realizzazione partecipata (Beatrice Coppi, Michele Folla)

14-16 Realizzazione dell'opera e presentazione della stessa (Beatrice Coppi, Michele Folla)

17-18 Meditazione camminata nel bosco (Chiara Pagano)

Risorse attivate

Capacità narrative, percettive, manuali e di condivisione nel gruppo.

Modulo 9 - 7 giugno 2020

Il viaggio di ritorno. Quali strumenti ed esperienze restano con me.

“Che cosa mi porto a casa?”. Giornata di chiusura del master dedicato a focalizzare e condividere esperienze e strumenti incontrati nel percorso e utili per il proprio cammino e crescita personale. Nel cerchio conclusivo ogni partecipante potrà condividere e presentare una propria proposta laboratoriale, didattica o di vita, elaborata come ipotesi applicativa a partire dagli strumenti, conoscenze ed esperienze raccolte durante il percorso.

Programma

9-13 Presentazione e condivisione delle proposte laboratoriali elaborate – in precedenza – dai partecipanti.

14-18 Escursione nel bosco con giro finale di condivisione per consolidare il proprio percorso personale, prima a piccoli gruppi e poi in plenaria, animata dai partecipanti (con la presenza di diversi docenti, esperti e amici in grado di sostenere, sviluppare, valorizzare i percorsi emersi).

Risorse attivate

Ascolto, condivisione, empatia, intraprendenza, progettualità.

DOVE

Nei boschi del Monte di Brianza, appoggiandosi ad una rete di sedi diffuse nel territorio compreso tra i comuni del Monte di Brianza e Galbiate.

INFO E ISCRIZIONI (fino a esaurimento posti)

Per richieste di informazioni: lub@liberisogni.org/3881996072

Per iscriverti segui le indicazioni del [form online](#)

Chiusura iscrizioni

Entro 8 giorni dalla data del modulo per i singoli incontri (o fino a esaurimento posti)

Entro il 31.10.2019 per la partecipazione all'intero percorso (o fino a esaurimento posti)

CONTRIBUTO RICHIESTO

Modulo di una giornata: 70 euro*

4 moduli: 250 euro* (il modulo di due giorni del 16 e 17 maggio vale come 2 moduli)

Intero percorso (9 moduli): 500 euro*

*Quote rese possibili dall'impegno e investimento dei docenti e della Coop. Soc. Liberi Sogni Onlus e dal contributo di Fondazione Cariplo per le spese di ideazione e promozione.

Sei un insegnante?

Grazie alla collaborazione con IRSEF, ente accreditato MIUR per la formazione del personale docente, hai la possibilità di detrarre la quota di iscrizione dalla CARTA DEL DOCENTE. Indicalo nell'apposito campo del presente modulo e sarai ricontattato per ricevere indicazioni su come usufruire della detrazione.

SCONTO del 10% sul secondo partecipante dello stesso ente

Rateizza il pagamento

Possibilità di dilazionare l'iscrizione al percorso completo (9 moduli): 60% entro il 31.10 e il 40% entro il 15.01.20.

INDICAZIONI PRATICHE

Necessario abbigliamento comodo e scarpe adeguate.

Sarà possibile pranzare insieme (nel bosco o in una delle sedi di appoggio) in modalità condivisa.

Possibilità per chi arrivasse da fuori di fermarsi a dormire il venerdì o il sabato sera in luoghi convenzionati.



UN PROGETTO DI



IN PARTENARIATO CON



Comune di
Airuno



Comune di
Colle Brianza



Comune di
Valgrehentino

CON IL CONTRIBUTO DI

Fondazione
CARIPLO

