



## **Natura Maestra di Vita 2020/2021**

*Una domenica al mese  
di Rinascita e Ben-essere  
in Natura*

**Percorso di crescita ed aggiornamento professionale nel bosco**

**10 giornate, 80 ore di formazione  
13 docenti di 10 discipline differenti  
da ottobre 2020 a maggio 2021**



## PREMESSA

**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 desiderano mettersi in gioco convinti che oggi, più che mai, l'incontro con la natura possa essere occasione di rigenerazione, reinvenzione e 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 8 mesi con un'intera giornata al mese e un week end residenziale.

Liberati da mille impegni e pensieri e dedicati interamente alla 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 in ricerca.

Scienze, educazione ambientale, storia, artigianato, cucina, arte, narrazione, meditazione e filosofia, grazie all'aiuto di professionisti ed esperti, 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 disegnano 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 di crescita personale.

## 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 dei modelli di sviluppo, ma anche a fronte di nuovi fenomeni, bisogni e domande emersi dalle 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 la 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, perché **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 è una proposta formativa della “**Libera Università del Bosco**” nel Monte di Brianza ([www.unilub.it](http://www.unilub.it)).

La LUB è un progetto ideato nel 2017 dalla Cooperativa Liberi Sogni Onlus, esito di un percorso decennale nel campo dell'educazione in natura e dello sviluppo di comunità.

Comprende attività di rigenerazione del territorio (prendersi cura del bosco e delle comunità), itinerari tematici e corsi interdisciplinari di apprendimento nel verde: scienze, educazione ambientale, storia, artigianato, cucina, arte, narrazione, meditazione e filosofia, grazie all'aiuto di professionisti ed esperti di diverse discipline (storyteller e narratori, agronomi, forestali, biologi, artisti, artigiani).

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, con l'obiettivo di creare sul territorio una comunità resiliente, coesa e conviviale.

Tutta l'offerta formativa della LUB è basata sulla **coniugazione tra sapere teorico e applicazione pratica**. La conoscenza e la crescita personale passano dall'esperienza concreta.

## FINALITA' E OBIETTIVI DEL PERCORSO NATURA MAESTRA DI VITA

“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, 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.

Clicca [qui](#) per leggere i profili di tutti i docenti.

## IL PERCORSO: 10 GIORNATE, 80 ORE DI FORMAZIONE

Di seguito vi presentiamo nel dettaglio l'articolazione delle 10 giornate di formazione. 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 un tutor di gruppo sarà presente agli incontri e a disposizione per richieste, materiali e supporto.

**E' possibile partecipare anche a singoli moduli.**

## Fare con le idee

### Modulo 1 - Team Building e scoperta del bosco 25 ottobre 2020

Una giornata di immersione nel bosco in autunno per ambientarsi. Verrà proposto un percorso di team building per facilitare la conoscenza e la creazione del gruppo e sperimentare strumenti e giochi di creazione e consolidamento di gruppi in un ambiente naturale; nel pomeriggio, sapientemente, guidati dai racconti di un esperto e appassionato di erbe spontanee scopriremo i segreti che alberi e piante del bosco portano con sé e che ci consegnano se solo impariamo a osservarle e a conoscerle.

#### Programma

9-13 Team building nel bosco (Simone Masdea)

14-18 Segreti e proprietà di alberi e piante dei nostri boschi (Daniele Engaddi)

*Per chi volesse approfondire suggeriamo anche il modulo 7 del 18 aprile 2021 "Apprendere dalle erbe"*

#### Risorse attivate

Consapevolezza delle dinamiche di gruppo e di come si possano facilitare conoscenza e relazioni in gruppi eterogenei in contesti naturali; capacità di osservazione e riconoscimento per confronto; acquisizione di un linguaggio botanico; riconoscimento delle principali famiglie botaniche.



### Modulo 2 - Esperimenti di scienza partecipata tra gli alberi e lettura del paesaggio 15 novembre 2020

Verrà realizzato 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. Poi guidati da un agronomo, percorrendo un itinerario della LUB, impareremo strumenti tecnici (agronomici) di lettura e conoscenza del bosco attraverso uno dei protagonisti del Monte di Brianza, il castagno.

#### Programma

9-13 Laboratorio esperienziale di citizen



science (Giulia Roveta)

14-18 Lettura del paesaggio attraverso il castagno (Stefano D'Adda)

### **Risorse attivate**

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; capacità di relazione e lettura del paesaggio.

## **Fare con le mani**

### **Modulo 3 - Gestione sostenibile del bosco e laboratorio di cesteria 29 novembre 2020**

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 (Alessandra Sottocornola)

### **Risorse attivate**

Capacità di lettura del bosco e capacità di prevedere i tagli colturali; competenze di base di cesteria e intreccio; competenze di base nell'utilizzo delle piante da intreccio e rispettive proprietà per la realizzazione di manufatti; sviluppo di abilità manuali.



## Modulo 4 - Auto-costruzione di un riparo con materiali naturali

28 febbraio 2021

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

9-13 e 14-18 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.



## Fare col cuore

### Modulo 5 - Apprendere da noi stessi

24 gennaio 2021

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 6: Apprendere dagli animali**

21 marzo 2021

Una giornata dedicata alla scoperta della fauna che abita il bosco e se ne prende meticolosa cura. Esploreremo, insieme ad un'esperta naturalista, gli animali principalmente 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. Durante la giornata saremo accompagnati da un insegnante di yoga che proporrà momenti distensivi e di connessione silenziosa e profonda con la natura, attraverso un'esperienza di yoga nel bosco.

### **Programma**

9-13 e 14-18 Incontro con la fauna acquatica e terrestre (Benedetta Barzagli, Comitato Bevere), intervallato da sessioni di Yoga (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; maggior consapevolezza di sé e della connessione con l'ambiente naturale, maggior benessere ed equilibrio, competenze tecniche di respirazione e rilassamento.



## Modulo 7: **Apprendere dalle erbe** 18 aprile 2021

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 utilizzo delle erbe per preparare rimedi naturali di sostegno per il nostro benessere e la cura personale

### Programma

9-13 Passeggiata alla scoperta delle erbe spontanee (Daniele Engaddi)

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

### Risorse attivate

Conoscenze di base di utilizzo e trasformazione 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.



## Il bosco dentro e fuori

### Modulo 8: **Ritualità condivisa, sensibilità ecologica planetaria** 15 e 16 maggio

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.

### Programma

#### Giorno 1

09.30-13 Laboratorio di storytelling e narrazione (Claudia Ferraroli)

14-16 Riflessione su significati emersi e avvio processo di progettazione comune (Claudia Ferraroli)

Pernottamento per chi vuole vivere appieno l'esperienza

#### Giorno 2

09.30-13 Camminata verso le opere di land art con approfondimento su questo tema (Beatrice



Coppi)

14-15 Finalizzazione della progettazione comune e avvio processo di realizzazione partecipata (Beatrice Coppi, Michele Folla)

15-17 Realizzazione dell'opera e presentazione della stessa (Beatrice Coppi, Michele Folla)

#### **Risorse attivate**

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

## **Viaggio di ritorno**

### **Modulo 9 Quali strumenti e esperienze restano con noi-**

Data da definire

“Che cosa mi porto a casa?”. Giornata di chiusura del percorso 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.

#### **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.

Una nuova Yurta nel bosco speriamo che da gennaio 2021 potrà ospitare alcuni degli incontri di Natura Maestra di Vita.

## **INFO E ISCRIZIONI (fino a esaurimento posti)**

Per richieste di informazioni: [lub@liberisogni.org/3881996072](mailto: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)

## **CONTRIBUTO RICHIESTO**

Modulo di una giornata: 80 €

2 moduli: 140 €\*

3 moduli: 210 €

4 moduli: 280 €

Intero percorso (9 moduli): 600 €

*\*il modulo 8 (2 giornate formative) conta come 2 moduli: 140 €*

**10% di SCONTO** (non cumulabili) per:

- docenti
- under 25
- se ti iscrivi insieme ad un amico/a (10% di sconto a testa)
- il secondo partecipante dello stesso ente
- residenti nei comuni del Monte di Brianza (Airuno, Brivio, Garlate, Olginate, Olgiate Molgora, Valgrehentino)

### **Sei un insegnante?**

Grazie alla collaborazione con IRSEF, ente accreditato MIUR per la formazione del personale docente, hai la possibilità di avere uno sconto del 10% e di detrarre la quota di iscrizione dalla CARTA DEL DOCENTE. Indicalo nell'apposito campo del modulo di iscrizione e sarai ricontattato per ricevere indicazioni su come usufruire della detrazione.

### **Rateizza il pagamento**

Possibilità di dilazionare l'iscrizione al percorso completo (9 moduli, 10 giornate formative):  
60 % subito e 40% entro il 15.01.2021

## **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.