



La Società Cooperativa VDACamp organizza:

Progetto "Il respiro del Bosco"

APRILE-MAGGIO 2023



cell.3333850723

casaverana.vdacamp@gmail.com

www.vdacamp.com



CHI SIAMO

La Società Cooperativa VDACamp, si occupa di **turismo sociale** e promozione del territorio montano, propone progetti per le scuole e organizza soggiorni e pacchetti turistici per gruppi di famiglie, gruppi parrocchiali, scout, scuole, società sportive, ecc..

Da giugno 2021 gestisce la Casa per Ferie Verana, situata nell'omonima frazione, nella Valle di Champorcher.

Fa parte dell'Associazione VivreChamporcher e collabora attivamente con gli enti locali e gli operatori economici del territorio.



IL CONTESTO

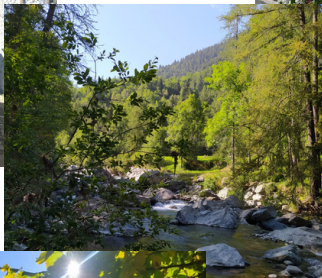
La Valle di **Champorcher** si trova in una delle più belle regioni italiane, la Valle d'Aosta, è percorsa interamente dal torrente Ayasse, che è una riserva di pesca alla trota e crea, in alcuni tratti, profonde gole che, scavando la roccia, formano cascate spettacolari. In inverno la Valle offre bellissime esperienze da vivere a contatto con un ambiente davvero unico, da osservare, fotografare e vivere!

Alcuni territori della Valle di Champorcher fanno parte del **Parco Naturale del Mont Avic** che si estende per 5.747 ettari. Nel parco sorge la più estesa foresta di pini uncinati della Valle d'Aosta. Dal comune di Champorcher si snodano sentieri, anche invernali, verso i laghi, i colli, e le foreste del parco, dove vivono numerosi esemplari di flora e fauna alpina, anche delle specie più rare.

Un contesto dove la natura è in primo piano.

Le attività possibili proposte, adatte a tutti gli studenti, sono: **passeggiate nella natura con la presenza di guide naturalistiche esperte, pratica di yoga e di meditazione e arte terapia**







IL PROGETTO

Questo **progetto** è rivolto agli studenti degli Istituti superiori per contrastare l'abbandono scolastico migliorando il benessere mentale e fisico, attraverso lo **sviluppo della persona** e l'**educazione ambientale**.

Questo grazie ad attività di **mindfulness**, che mirano a ridurre l'ansia e sentimenti come depressione, tristezza e incertezza del futuro.

Verranno utilizzate tecniche di respirazione, meditazione e yoga, anche per il potenziamento delle proprie capacità, delle proprie consapevolezza e affermazione delle proprie aspirazioni.

L'attività motoria inoltre costituisce un'occasione per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con la natura e nel contempo il recupero di una socializzazione tra pari, che a causa della pandemia, è venuta meno.

I punti di forza di questo progetto sono: la **pratica delle attività all'aria aperta**, con l'aiuto di esperti del settore e di guide naturalistiche, **il contrasto alla sedentarietà**, l'acquisizione di una **maggior consapevolezza** delle proprie capacità, un **approccio positivo** nei confronti del futuro e di ciò che ci circonda, la **condivisione** di spazi e tempi con i propri compagni e con l'adulto di riferimento.



Sapete che....la meditazione e lo yoga a scuola

alcuni studi hanno dimostrato come la pratica nei giovani, possa portare a:

- Un miglioramento dell'intelligenza e della creatività
 - Un miglioramento del rendimento scolastico
 - Una riduzione dello stress a scuola
 - Una riduzione della sonnolenza
 - Un miglioramento della memoria
- Un apprendimento più veloce dei nuovi concetti
 - Un migliore comportamento degli studenti
 - Un migliore apprezzamento degli altri
 - Una maggiore fiducia in se stessi
 - Maggiore autorealizzazione
 - Più energia
 - Un miglioramento del ragionamento
 - Un miglioramento della salute fisica.



LA CASA VERANA

Casa Verana, dove verranno alloggiati gli ospiti, è situata nell'omonima frazione di Champorcher a 1270 m s.l.m. è un edificio del 1800 di proprietà dell'Istituto Diocesano di Sostentamento del Clero di Aosta.

La struttura, già sede di un rettorato e successivamente scuola elementare del paese è stata recentemente rinnovata, è distribuita su cinque piani ed è pronta ad accogliere gruppi organizzati durante tutto l'arco dell'anno.

Casa Verana può accogliere fino a quarantotto ospiti in camerate con servizi al piano e in comode camere doppie o quadruple con servizi privati. Completano la struttura una sala giochi al piano seminterrato, un'area verde accanto alla casa, una sala ricreazione, una cucina attrezzata e una sala ristorante.

Attualmente la Casa è gestita dalla Cooperativa VDACamp.





PROGRAMMA*

1° giorno

Arrivo nel pomeriggio e sistemazione nelle camere
Presentazione delle attività
Cena presso ristorante convenzionato
Rientro in struttura

2° giorno

Colazione
Passeggiata degli orridi
Pranzo al sacco
Tecniche di respirazione nel bosco
Rientro in struttura
Cena presso ristorante convenzionato

3° giorno

Colazione
Passeggiata a Chardonnay
Yoga per Tutti nel bosco
Pranzo presso ristorante convenzionato
Meditazione nel bosco
Rientro in struttura
Cena presso ristorante convenzionato

4° giorno

Colazione
Passeggiata al Rifugio Dondena
Pranzo tipico al Rifugio Dondena
Meditazione in quota
Rientro in struttura
Cena presso ristorante convenzionato

5° giorno

Colazione
Yoga per tutti
Pranzo presso ristorante convenzionato
Passeggiata nel bosco: respiriamo con la natura
Merenda in paese offerta da Minimarket
Rientro in struttura
Cena presso ristorante convenzionato

6° giorno

Colazione
Preparazione bagagli
Yoga e saluti!
Partenza



*Tutte le attività saranno svolte da guide naturalistiche ed esperti
Le attività potrebbero subire cambiamenti di giorno o orario
Su richiesta il progetto può essere riprogrammato per essere svolto su 5 giorni

Costi e condizioni

Numero minimo partecipanti paganti: **20**

Il costo per persona è di **euro 574**

Sono incluse **due** gratuit  docenti accompagnatori

Non sono inclusi i trasporti per raggiungere la struttura*

*Si pu  raggiungere facilmente la localit  di Champorcher con il treno e poi con il bus di linea



cell.3333850723

casaverana.vdacamp@gmail.com

www.vdacamp.com