

Shochu-Geiko - giugno/luglio 2022

JUDO E AVVENTURA VAL MAIRA 2022

25 giugno - 2 luglio 7/11 anni e dai 12 anni in su



Località **San Michele Prazzo** (CN) – 1358 mt

Organizzazione:

Il Cerchio asd - Milano | Judo Club Yanagi - Vercelli



<https://judobeducazione.wordpress.com/> • www.ilcerchiojudo.it





Shoku-geiko 2022 Judo e avventura

Una settimana di full-immersion nel judo, escursioni, attività creative e motorie con lo scopo di favorire la socializzazione e imparare ad affrontare le piccole difficoltà quotidiane.

I bambini e i ragazzi, seguiti da educatori e maestri di Judo, partecipano attivamente alla gestione della vita di comunità, diventando parte attiva nell'organizzazione degli spazi e nella cura delle piccole incombenze quotidiane, per l'assunzione di responsabilità in vista di una crescita dell'autonomia personale e sociale.

Le attività principali della settimana:

Judo Durante il campo estivo, la pratica del judo è l'estensione naturale del lavoro svolto lungo tutto l'anno.

Passeggiate Impariamo a conoscere il territorio secondo la filosofia sintetizzata nella frase "camminare con il passo dell'ultimo". Andiamo a conoscere le attività tipiche della montagna: gli alpeggi e il lavoro in armonia con la natura.

Tiro con l'arco Per favorire la concentrazione, regolare il respiro, proiettarsi al centro come estensione della freccia scoccata.

Per i bambini, infine, non può mancare lo spazio per il **gioco**, organizzato e libero.

Per i ragazzi e adulti, **Ken-jutsu** (bokken), e **Shiatsu**.

Per i partecipanti di grado più alto, la **pratica del judo intensiva** permette di studiare con quell'intensità che durante l'anno difficilmente ci si può permettere.

Tutte le attività e l'organizzazione della giornata, sono sempre modulate sulla fascia d'età, sui bisogni e sulle capacità dei partecipanti.

**Saranno applicate le norme Covid19 attive al momento della partenza.

<https://judoeducazione.wordpress.com/> • www.ilcerchiojudo.it

**Settimana bambini
da 7 a 11 anni**

**... e ragazzi
dai 12 anni in su**

Sabato 25 giugno
accoglienza dalle 14,30 alle 16,30

Sabato 2 luglio alle 12:00
chiusura stage (il pranzo è escluso)



Costo

Per 7 notti e 8 giorni: € 380,00

Sconto famiglia: 10% sul secondo iscritto

Modalità di pagamento:

acconto € 80,00 da inviare unitamente al modulo d'iscrizione (l'acconto equivale alla prenotazione, non è pertanto restituibile).

Saldo all'arrivo al campo o tramite bonifico bancario

IBAN: IT62-M-05034-01726-000000001555 - causale: "estate 2022 nome cognome partecipante"

(da effettuare entro la settimana che precede il periodo scelto, all'arrivo consegnare ricevuta o inviarla alla mail ilcerchio95@gmail.com)

Preiscrizioni entro marzo 2022 tramite mail ilcerchio95@gmail.com

Accettazione iscrizioni (e conferma con versamento acconto) entro aprile 2022.

Info

Alcide 3385241553 • Piazza 3337483600 • Antonietta 3351601150

mail: ilcerchio95@gmail.com

Per poter contattare i ragazzi al campo, chiamare solo il martedì o giovedì dalle 19:30 alle 21:00.

Sarà cura degli organizzatori contattare i genitori in caso di necessità.

ilcerchio95@gmail.com



Dove siamo

San Michele - Prazzo (Cuneo) mt 1358

"... offre terreni ridotti a coltura, ed alcune selve popolate di faggi, abeti e larici, torrenti impetuosi e animali curiosi: volpi, cervi, rapaci e marmotte veraci. Il suono della lingua Occitana potrai ascoltare e chissà, come Dante, scriverne un verso..."

www.chambradoc.it www.vallemaira.org

Il tatami è all'interno di una tensostruttura, 110 mq posati su un telaio di legno.

Come arrivare

In auto:

A6 Torino-Savona, uscita Fossano, seguire per Busca (Sp 18), Dronero (Sp 24), Prazzo Inferiore (Sp 422), all'uscita dell'abitato svoltare a destra per San Michele.

In treno:

si raggiunge la stazione di Cuneo (via Torino o Savona), consultare orari Trenitalia e dalla stazione di Cuneo Bus n. 78 per Acceglio (www.benese.it), fermata Prazzo Inferiore.

Cosa serve

Oltre all'occorrente per lavarsi e vestirsi, judoji, tuta, scarpe da tennis e da trekking (alte), giacca a vento, costume da bagno;

zainetto per le passeggiate con dotazione di torcia, borraccia, mantella.

La casa non fornisce la biancheria per i letti, serve sacco a pelo e federa per il cuscino.

Per la seconda settimana portare il bokken.

Attenzione: assicurarsi che le scarpe da trekking siano della misura giusta!!!

Siamo a 1358 mt, attrezzarsi con pile o maglione per la sera o per il temporale improvviso...