“La Natura è un libro aperto per gli occhi di tutti.
KIDS forest

# 01 / Cos’è la Kids Forest

## Un fiume spettacolare, due canyon, una foresta incontaminata.

Il luogo ideale nel quale vivere un’**esperienza formativa fuori dagli schemi**. La Kids Forest è un ambiente intatto e isolato in Val di Lima, con un sentiero caratterizzato da passerelle di legno; un bosco di platani, tigli e gattici, ruscelli e antichi metati.

La Kids Forest nasce per arricchire i bambini di momenti indimenticabili nella Natura, in modo che diventino un bagaglio e una **risorsa** ai quali poter attingere nel loro **percorso di crescita**.

Le attività mirano a stimolare in loro **emozioni positive** come base per un rapporto intimo con la Natura stessa, secondo il principio che:

“Solo ciò che si apprezza si protegge.”

KIDS
forest

# 02 / Visione, Missione e Valori

La visione in cui crediamo

## Le esperienze che facciamo in Natura ci rendono vivi.

La nostra missione

## Riavvicinare i bambini alla Natura per migliorare la loro Salute e quella del Pianeta Terra.

I valori che diffondiamo

**AMORE**
Verso se stessi, gli altri e il pianeta.

**SALUTE**
Prendersi cura di se stessi per stare e sentirsi bene.

**GRATITUDINE**
Apprezzare e riconoscere il valore di ciò di cui si fa esperienza.

**RESPONSABILITÀ**
Saper rispondere su chi siamo e su ciò che facciamo nei confronti di noi stessi, degli altri e del pianeta.

**COERENZA**
Credere in ciò che si fa.

**CORAGGIO**
Seguire con fiducia la propria passione e sfidare gli ostacoli.

**LIBERTÀ**
Sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità, sentirsi liberi di esprimersi.

**RISPETTO**
Riconoscere e apprezzare se stessi, gli altri, la natura e avere la pazienza di rispettare il ritmo di ciascuno.

**CONDIVISIONE**
Essere disponibili a condividere esperienze insieme ad altre persone.

**ACCOGLIENZA**
Tenere un atteggiamento di gentilezza e apertura.

**VALORIZZAZIONE**
Riconoscere il buono che esiste sempre nelle persone.

**ASCOLTO**
Attenzione verso se stessi, gli altri e verso le percezioni che vengono dall'interno e dall'esterno.

# 03 / Obiettivi didattici

I nostri percorsi didattici mirano ad attirare l'attenzione in maniera approfondita sulla **Natura**, sia quella **fuori di Noi**, più conosciuta ma spesso poco sperimentata, sia quella **dentro di Noi**, misteriosa ai più e ancora spesso tutta da scoprire.

Attraverso le attività, aspiriamo a trasmettere un messaggio di **consapevolezza** profonda in modo leggero, accessibile e giocoso. La metodologia del progetto è prevalentemente **esperienziale**: le proposte sono infatti strutturate in modo che i partecipanti, partendo dall'esplorazione diretta, risultino i **protagonisti** di ciò che stanno sperimentando.

Le attività prevedono che gli studenti lavorino sia **individualmente** che in **gruppo**, così da acquisire la capacità di collaborare e confrontarsi. Si privilegia l'osservazione spontanea e **sensoriale**, in modo da stimolare la **curiosità** e l'interesse per l'argomento trattato.

KIOS
forest

# 04 / Obiettivi didattici

- Avvicinare lo studente alla **natura**, ai suoi ritmi e alle sue manifestazioni.
- Trovare un ambiente da esplorare, manipolare, **rispettare** e amare.
- Utilizzare diverse tecniche espressive e **comunicative**.
- Passare dall'esplorazione **senso-percettiva** alla rappresentazione simbolica.
- Accrescere la **consapevolezza** di sé e dell'ambiente che ci circonda.

# 05 / Contenuti e attività

Il progetto propone dei percorsi didattici che siano fruibili dalle **scuole primarie** e **secondarie**, inferiori e superiori. Tante sono le attività proponibili, che possono anche nascere da un **confronto** diretto e costruttivo con gli insegnanti stessi.

I **laboratori** si sviluppano attraverso una serie di moduli che si possono facilmente **adattare** alle diverse esigenze, sia in ordine di tempo che di tipologia di utenza.

Qualunque sia il percorso didattico scelto, il **coinvolgimento** dei partecipanti è totale e mira ad accrescere le loro conoscenze e l'interesse verso il mondo fuori e dentro di loro.

Percorso sui 4 elementi

Laboratorio artistico

Esperienza Mindfulness

Percorso sensoriale a piedi nudi

Pratica Yoga nel Bosco

Teatro Natura

KIDS
forest

# 06 / La Foresta Ritrovata di Canyon Park

## Molte favole hanno come palcoscenico un bosco: abbiamo trovato il nostro.

Oltre la spiaggia del parco c'era un **vecchio sentiero** che un tempo conduceva a un'antica abitazione, ad alcuni metati e a una polveriera della prima guerra mondiale. Scomparsi gli ultimi abitanti della zona, la foresta ha deciso di isolarsi dal mondo, facendo cadere alberi sulle passerelle di legno, cancellando il sentiero con la scopa del tempo e, soprattutto, la **memoria di sè**.

**Ce ne siamo innamorati e abbiamo deciso di riportarla alla sua naturale bellezza.**

Non è stato facile: riportare il vecchio sentiero alla luce è stata un'impresa. Ma pezzo dopo pezzo, ripristinati i ruscelli, **ricostruite** le passerelle di legno e ripulito i fusti dai rampicanti, si iniziava a intravedere un bellezza che andava oltre ogni nostra aspettativa.

Davanti a questo **spettacolo** non puoi che restare in silenzio e ascoltare.
I suoni e i rumori diventano parte di te, una sinfonia con un'orchestra ricca di musicisti e un solo **spettatore**. È incredibile come immergersi in un bosco possa creare legami con e tra chi lo visita. Si abbassano tutte le difese perché non c'è più bisogno di tenerle alzate. Torna in superficie il lato infantile e primordiale che sente di essere tornato a **casa**.

KIOS
forest

# 07 / Gli effetti benefici

Si sono rilevati molti **benefici** diretti sulle persone al contatto con la natura. Questi benefici sono dati dagli **effetti terapeutici** di panorami, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili che sperimentiamo in un ambiente naturale e dall'inalazione di ossigeno e terpeni presenti nell'aria. I **terpeni** sono sostanze chimiche di origine vegetale che fanno parte del sistema di difesa e comunicazione dell'**albero.**

- Miglioramento dell'immunità indebolita con grande aumento delle cellule **natural killer**, note antagoniste di tumori e infezioni.
- Riduzione dello stress per diminuzione dell'attività del sistema simpatico.
- Riduzione della **pressione sanguigna** dopo solo 15 minuti di presenza in Foresta.
- Senso generale di **benessere**.
- Riduzione dello zucchero nel sangue.
- Regolarizzazione del ritmo sonno-veglia.
- Miglioramento dello stato emotivo.
- Aumento della **fiducia** in se stessi e della **creatività**.
- Benefici sulla memoria e sulla concentrazione.

KIOS
forest

# 08 / Dove trovarci

## SIAMO QUI

Località Scesta, Bagni di Lucca 50022 (LU)
Siamo nella foresta di **CANYON PARK**

## CONTATTI

info@kidsforest.it
cell. +39 342 354 8008
**www.kidsforest.it**

## SIAMO ANCHE SU

kidsforestcanyonpark

kids_forest_canyon_park