

SABATO 12 GIUGNO



CAMMINO in Solitaria

Storie di terra e di mare... Leggiamo e scriviamo la strada.

In questo cammino ci concentreremo sulle nostre storie erranti.

Storie di terra e di mare.

Appunti sparsi per un naufragio.

Noi siamo nati in un giorno e in anno precisi: storie di gente nata, che cammina.

Fotografie con le gambe che attraversano il tempo e si ritrovano in uno spazio.

Come dice Perec: vivere è passare da uno spazio all'altro cercando di non farsi troppo male.

In questa strada che percorreremo insieme, cercheremo di conoscerci per iniziare l'avventura dell'esistere.

Perché "la solidità, quando si cammina, non è soltanto solidità del suolo, ma anche la prova della nostra consistenza." (Frederic Gros)

PROCURATI UNA BUSTA
E UN FRANCOBOLLO

INVIA A:
EDUCATORI SENZA
FRONTIERE
V.le TAROTTA

18/20
20134
MI

" IO MI RICORDO ...
E TE LO VOGLIO
RACCONTARE

RACCONTA
LA TUA STORIA
NAUFRAGANDO NEL
CAMMINO

STORIE A GENTE
CHE CAMMINA...
MARE...
TERRA...
CIELO...
IO...
LA STRADA
...

STA PER INIZIARE IL TUO CAMMINO IN SOLITARIA.

- NON GUARDARE TROPPO SPESSO IL TUO CELLULARE.

SE VOLETE CONDIVIDERE MOMENTI del VOSTRO CAMMINO SUI GRUPPI, FATELO DOPO LE 16⁰⁰.

- ZAINO + ACQUA + PRANZO AL SACCO.

UNA COPIA DEL QUADERNO di CAMMINO STAMPATA.

MATERIALI UTILI AL CAMMINO.

SE CAMMINIAMO CON QUALCUNO, RITAGLIAMOCI DEI MOMENTI PER NOI.

SERVIRANNO



ASCOLTO



SGUARDO

Nessun ESF È Un'Isola

VORREMMO SENTIRCI
TUTTE e TUTTI
COLLEGATI



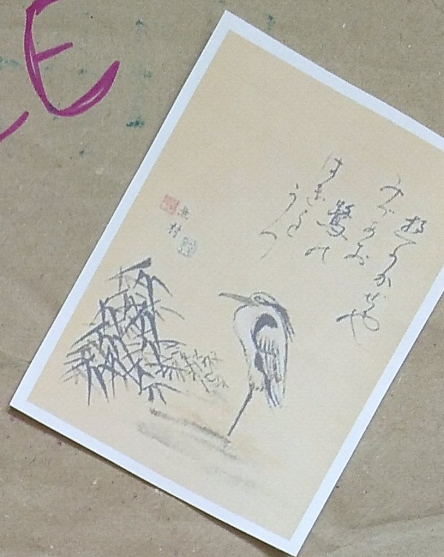
HAIKU sulle NUVOLE

materiale:

- prato
- cielo (possibilmente con nuvole)
- occhi aperti
- penna o matita

istruzioni:

- ① cerca un angolo di prato accogliente che fa per TE
- ② SDRAIATI A TERRA
- ③ chiudi per un attimo gli occhi, cerca di sentire il contatto tra la tua SCHIENA e la TERRA... lascia andare TUTTO il tuo peso e RESPIRA
- ④ RIAPRI GLI OCCHI. guarda il cielo, GODITTELO. Prenditi qualche minuto per riempirti gli occhi di azzurro (e oggi ha questo odore...)
- ⑤ cerca una NUBIA. Una, due, quante ne vuoi. COSA CI VEDI? COSA TI EVoca? Segui quei fantasmi, quelle immagini e offreni la loro TRASFORMAZIONE.
- ⑥ ORA, trasforma in PAROLE quelle immagini o le tue associazioni usando la forma dell' HAIKU (ti spiego subito cos'è: tranquillo*, NON PENSARE TROPPO! lascia andare la tua penna... è facile!)
- ⑦ Registra il tuo HAIKU con una NOTA vocale nel tuo cellulare 🎵



IL MIO CORPO IN CAMMINO

1. PRIMA DI INIZIARE IL TUO CAMMINO STAI IN ASCOLTO DEL TUO CORPO E ASCOLIANE LE SENSAZIONI
2. SOFFERMATI SU OGNI SUA PARTE, PUOI PARTIRE DALLA TESTA PER ARRIVARE AI PIEDI, O VICEVERSA
3. DISEGNA LA SAGOMA DEL TUO CORPO E COLORACI DENTRO LE SENSAZIONI PERCEPITE (ATTRIBUISCI UN COLORE AD OGNI SENSAZIONE)
4. RIPETI L'ATTIVITA' 2 E 3 AL TERMINE DEL CAMMINO
5. OSSERVA LE DUE SAGOME E SCRIVI COS'E' CAMBIATO



♪ PENSA ALLE TUE 10 CANZONI O MUSICHE PREFERITE E SCRIVILE QUI IN BASSO

♪ RITAGLIA LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA

♪ ATTACCA LA TUA PLAYLIST PER STRADA O IN UN LUOGO A TE CARO

♪ SE VUOI SCATTA UNA FOTO E CONDIVIDILA CON I TUOI AMICI

(Dolci)



SE NE AVRAI
VOGLIA...

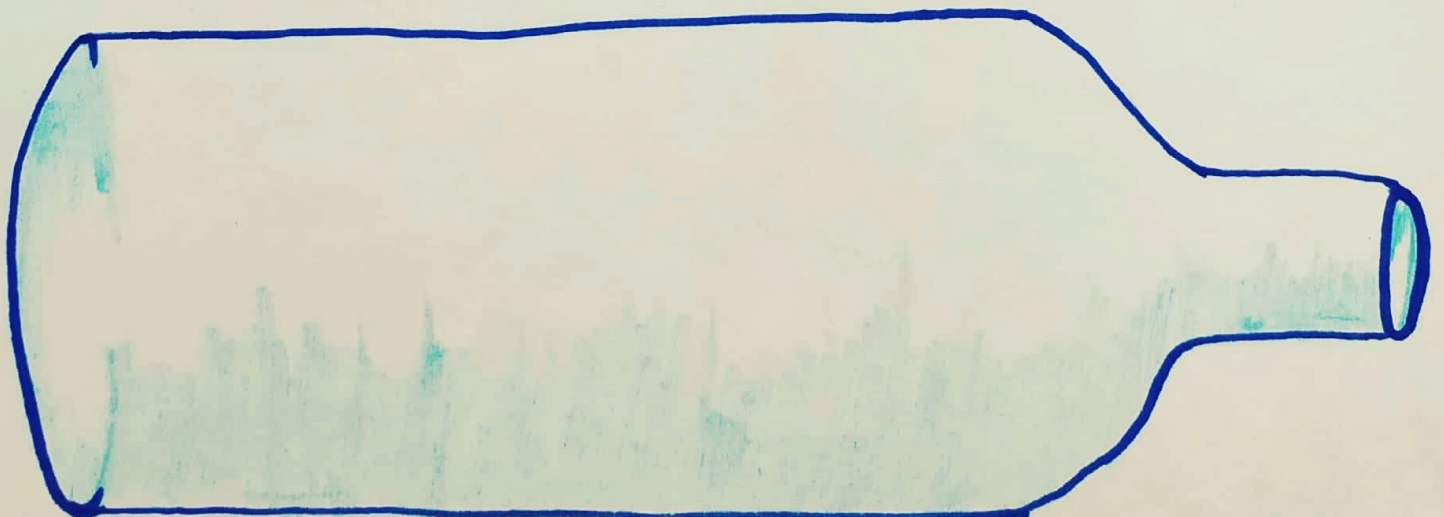
...ASCOLTIAMOLA
INSIEME!



- PRENDI UNA COSA CHE, CAMMINANDO, RICHIAMI LA TUA ATTENZIONE, OPPURE SCRIVI UNA PICCOLA FRASE SU UN PEZZETTO DI CARTA
- INCOLLALO ALL'INTERNO DELLA BOTTIGLIA
- RITAGLIA LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA
- ATTACCA IL TUO "MESSAGGIO IN BOTTIGLIA" PER STRADA O IN UN LUOGO A TE CARO

(Dolci)

Un messaggio per te

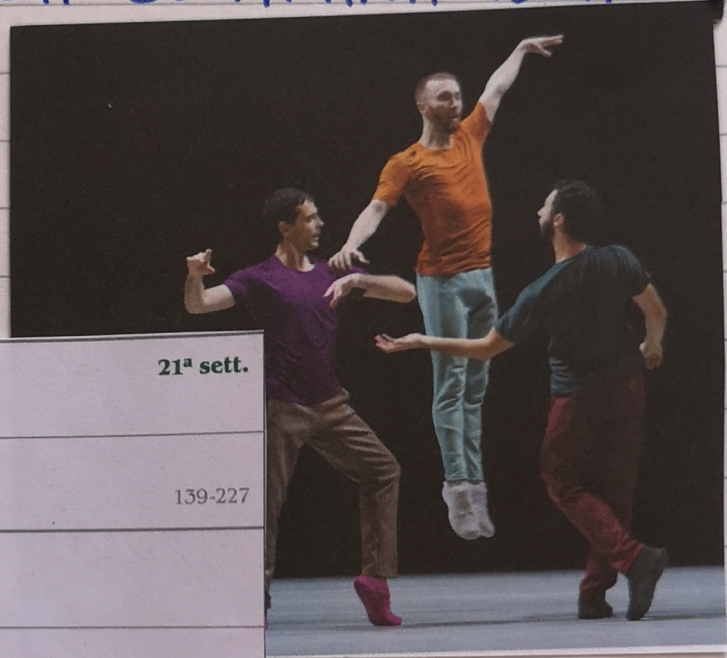


SPECIAL

Daide

WEEK

- QUESTA E' LA TUA SETTIMANA IDEALE
PUOI FARE TUTTO
QUELLO CHE VUOI



18

LUN

21^a sett.

s. Vincenza

139-227

19

MAR

s. Pietro di Morrone papa

140-226

20

MER


s. Bernardino da Siena

141-225

21

GIO




s. Vittorio

142-224

22

VEN



s. Rita da Cascia

143-223

23

SAB

s. Desiderio

144-222

24

DOM

Ascensione di N.S.

145-221

- NON HAI
VINCOLI SPAZIO
- TEMPORALI

- OGNI GIORNO
UNA COSA
DIVERSA



Daniela

SLOW MOTION

- DURANTE IL TUO CAMMINO PRENDITI IL TEMPO PER RALLENTARE. VAI IL PIU' LENTO POSSIBILE. QUANDO AVRAI PRESO CONFIDENZA CON QUESTO NUOVO RITMO, OSSERVA, ASCOLTA, ANNUSA IL MONDO CHE TI CIRCONDA. POI LIBERA L'ENERGIA CON UNA CORSA.
- NEL RIQUADRO →
SCRIVI COSA TI
HA LASCIATO
LA LENTEZZA



QUESTA È UNA **MAPPA**.

CREA UNA **MAPPA** A PARTIRE DA UN ASPETTO DELLA TUA VITA DI TUTTI I GIORNI.

PER ESEMPIO, LA TUA SCRIVANIA, LA TUA STRADA PER LA SCUOLA O IL LAVORO, IL TUO TAVOLO DA PRANZO, LA TUA MANO.

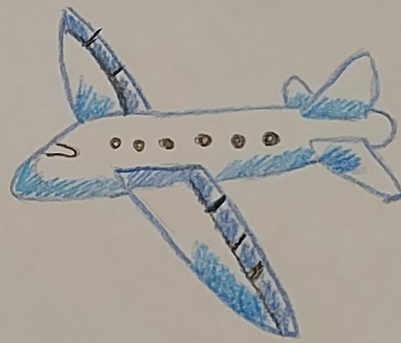
E POI, SE TI VA, CREA UN VILLAGGIO CON LE MAPPE DEL TUO GRUPPO DI DOMENICA...

SCEGLI LA TUA STRADA.....

① CREA CON UN FOGLIO COLORATO
UNA BARCA O UN AEREO



Istruzioni su
come fare!!!



② FINITO?
ADESSO FAI UNA FOTO ALLA TUA
CREAZIONE E DOMANI PORTALA
CON TE.

2

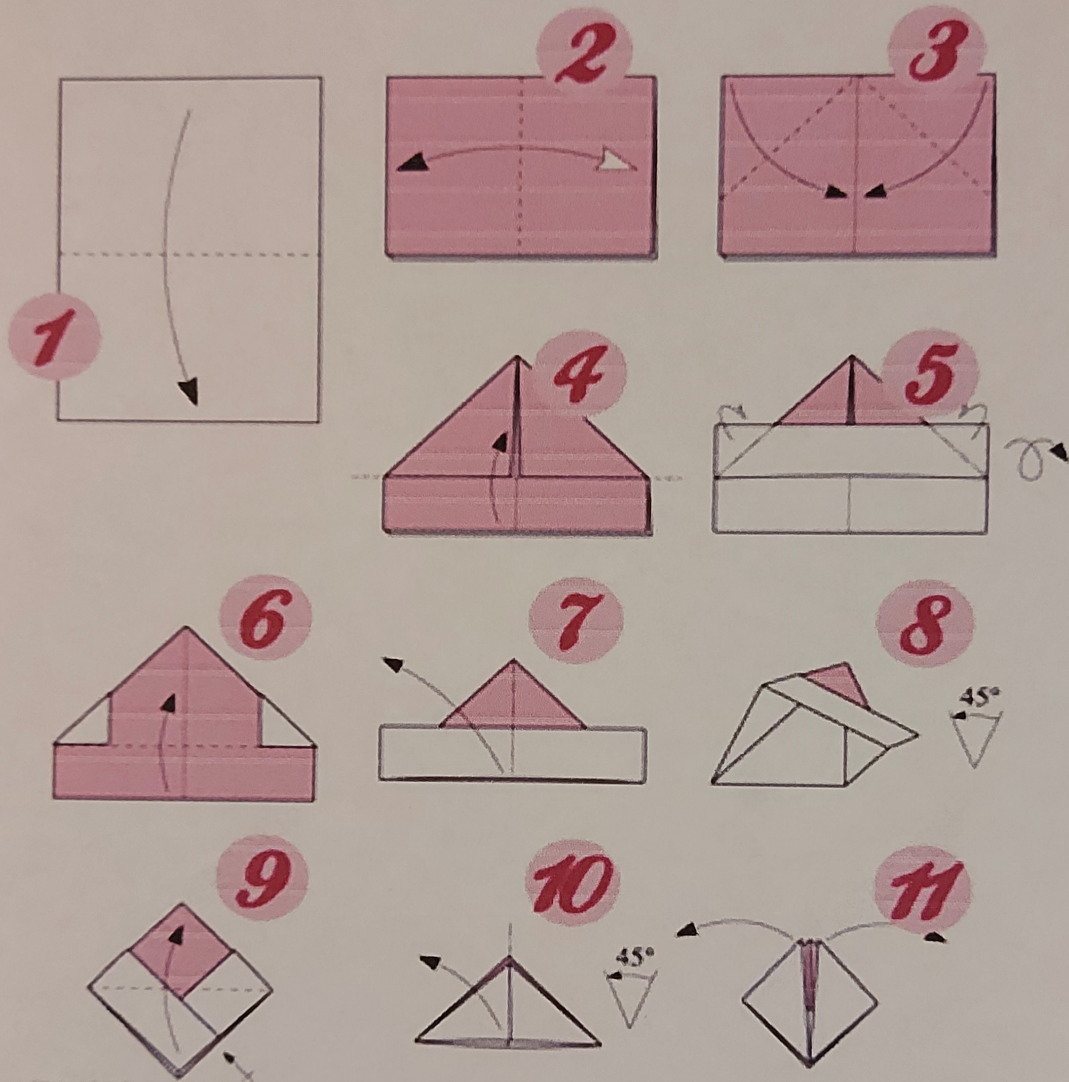
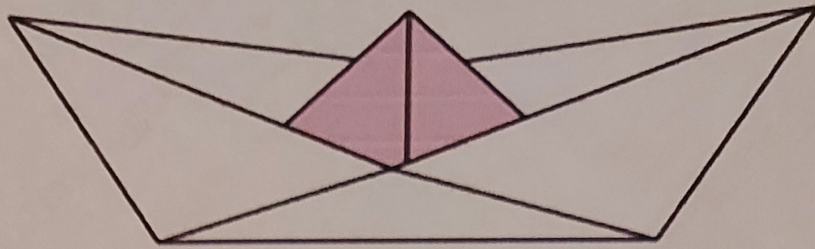
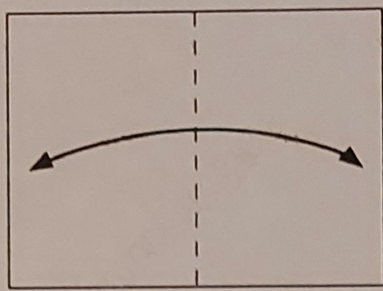


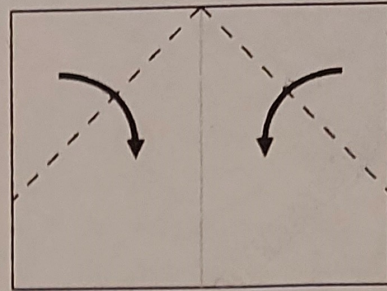
Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited

UNA VOLTA CREATA LA BARCA SCRIVI SU DI ESSA:

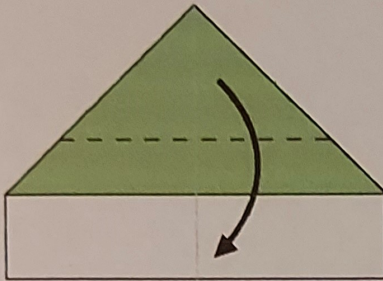
- COSA FA SPINGERE LA TUA VELA
- COSA FA RIMANERE FERMA LA TUA BARCA



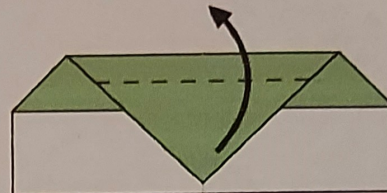
1



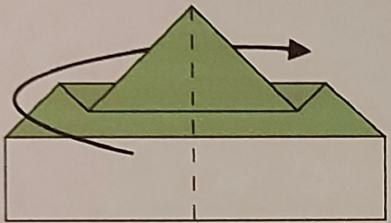
2



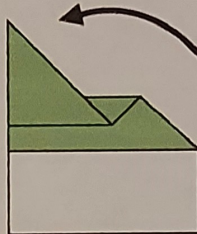
3



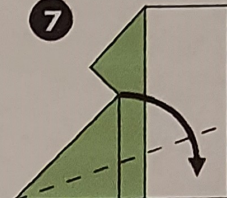
4



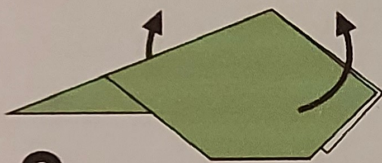
5



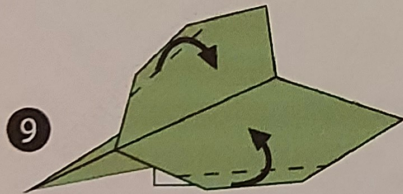
6



7



8



9

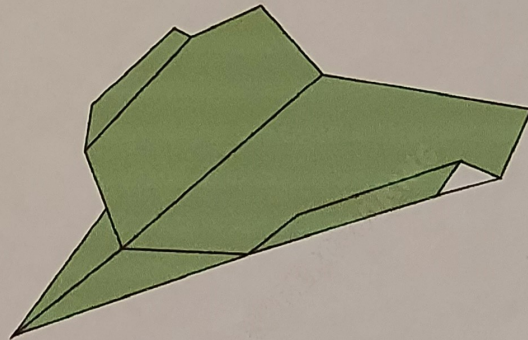


Image printed on www.supercoloring.com - for personal use only - reproduction is prohibited

UNA VOLTA CREATO L'AEREO SCRIVI SU DI ESSO

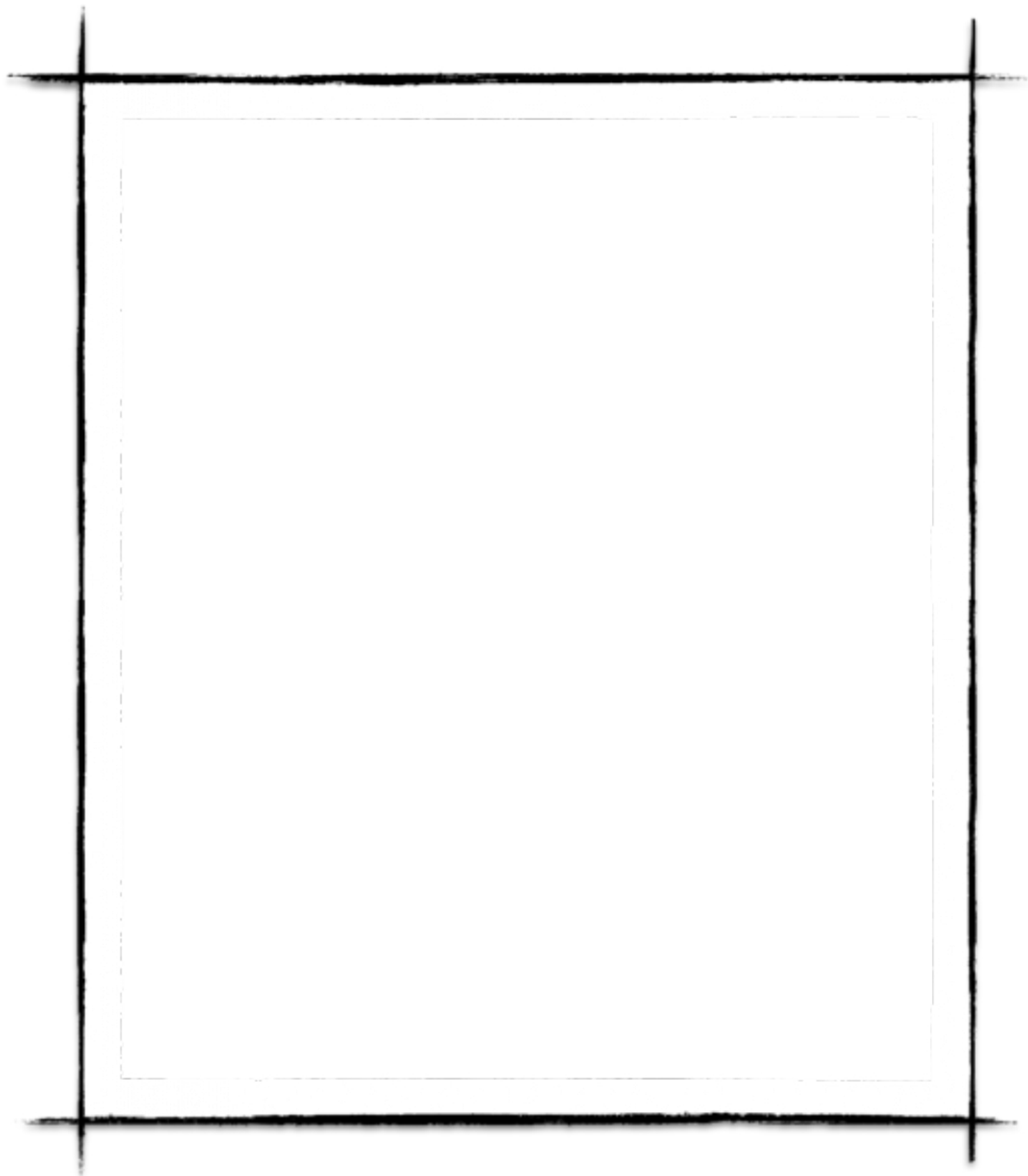
- COSA TI FA VOLARE
- COSA TI FA RIMANERE A TERRA



Piante...

- Piante Fiorite
- Piante Sempreverdi
- Piante Succulente
- Piante Commestibili
- Piante Stupefacenti
- Piante Attaccate Da Acari
- Piante Secche
- Piante Annacquate
- Piante Nascoste
- Piante Fiorite
- Piante Germogliate
- Piante Carnivore
- Piante Dimenticate
- Piante Regalate
- Piante Rampicanti
- Piante Piantate
- Piante Seminate
- ... Piante

E ora...disegnati!!!



Flavia

FOTOGRAFIE DEI PENSIERI

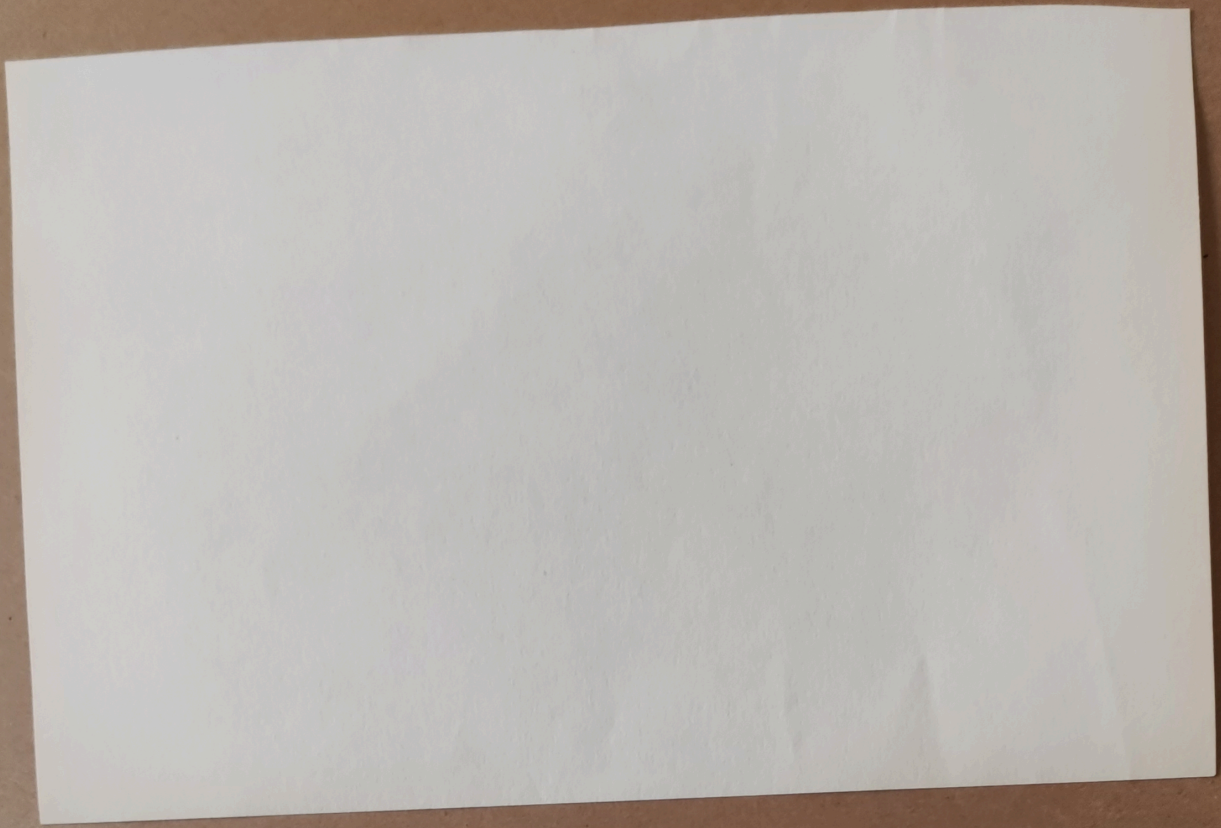
QUANTE VOLTE CI CAPITA DI
FOTOGRAFARE UN PAESAGGIO
PER POI TRASCRIVERE TUTTE LE
EMOZIONI CHE PROVIAMO ?

Oggi TI CHIEDO DI FARE IL
CONTRARIO ...

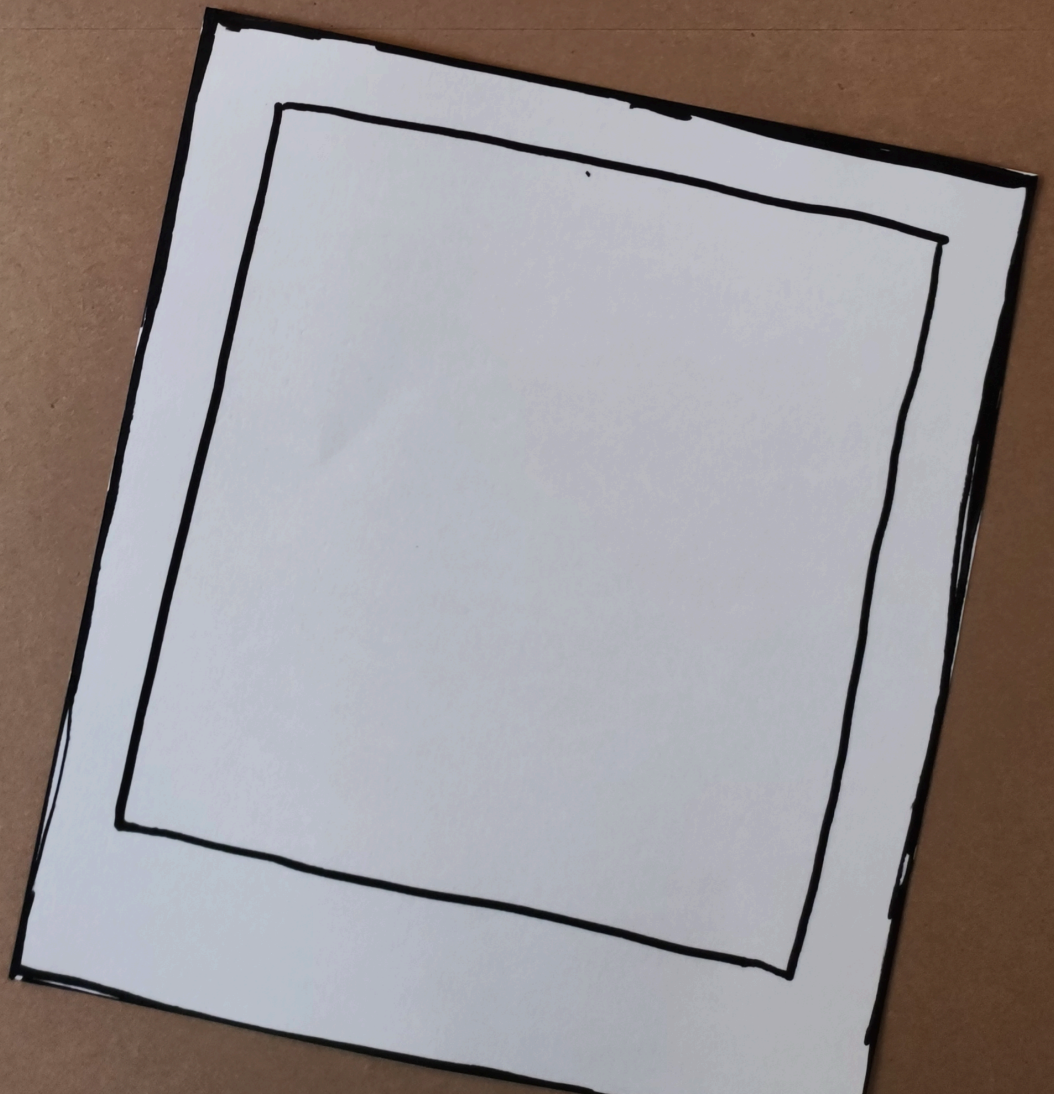
DESCRIVI IL PAESAGGIO CHE
HAI INTORNO E POI
DISEGNA NELLA POLAROID
LA TUA EMOZIONE ...



COSA VEDO...




COSA
PROVO...



LE COSE IN-MISURABILI

はかれないものをはかる

Ayumi Kudo

- 
- MI GUARDO ATTORNO
 - OSSERVO TUTTE LE COSE CHE NON SONO MISURABILI
 - FACCIAMO UNA LISTA

LE COSE IN-MISURABILI DELLA MIA VITA E LE AGGIUNGO ALLA LISTA -

- SCELGO UN PUNTO DELLA MIA LISTA E LO RACCONTO -



LA CAPSULA DEL TEMPO

✓ PRENDI DEI FOGLI E SCRIVI:

• UN DESIDERIO CHE VORRESTI LA TERRA
COLTIVASSE PER TE.

• UNA COSA CHE VUOI SOTTERRARE

• UN PENSIERO PER IL FUTURO

✓ PRENDI UNA SCATOLA DI LATTA E METTICI TUTTE LE COSE CHE HAI SCRITTO
UNA FOTO E ANCHE QUALCUNO SAPO COH TI LEVI UN PO' DI PESI CHE
TI SENTI ADDOSSO

✓ SCAVA UNA BUCIA E METTICI LA SCATOLA

TORNERAI A CERCARLA TRA UN PO' DI ANNI
OPPURE LASCIARLA CHE QUALCUNO LA TROVI?

3 → CERCA UN POSTO
TRANQUILLO e COMODO PER JEDERTI ← 3

Apri lo zaino, la borsa o guardati in tasca
e: fai l'elenco (^{SCRITTO}_{MENTALE}) di ciò che hai con te

SCEGLI 5 OGGETTI

- PENSA ALL'UTILITÀ CHE HANNO
- CHE HANNO PER TE
- PENSA AD UN LORO UTILIZZO ALTERNATIVO

domande utili al momento:
Perché hai scelto quell'oggetto?
Che storia ha?
E "voi" che storia avete insieme?

POI TRA QUESTI
5...
SCEGLINE (1)

E SCRIVI LA SUA BREVE
STORIA (SENZA PENSARE
TROPPO! 😊)

ORA COL CELLULARE VAI SU YOUTUBE
E CERCA
E GUARDA:

EMILIE TULLER di YOUN TARDANO

Versione italiana

PART 1

(CIRCA
20 MIN
IN TUTTO)

PART 2

QUANTI MONDI INTERMEDI A PARTIRE DAL GIÀ NOTO!

STORIE
POSSIBILI...

COSA PUÒ
FARNE

DELL'OGGETTO
CHE HAI SCELTO?

LA PAROLA RISPONDE!

- PRENDI DEI GIORNALI, METTI DELLA MUSICA E INIZIA SFOGLIARLI
- LASCIATI CHIAMARE DALLE PAROLE E RITAGLIA QUELLE CHE COLPISCONO LA TUA ATTENZIONE, CHE TI DICONO QUALCOSA, CHE SEMPLICEMENTE TI PIACCIONO.
- POI, METTILE SUL TAVOLO E OGGI VALE. COSA TI DICONO? FALE PARLARE PER TE..
- COMPONI QUALCOSA: UNA BREVE FRASE, PIÙ FRASI, UN TESTO.. QUELLO CHE VUOI, LASCIA CHE SIANO LE PAROLE A PARLARTI!

raccontiamo delle STORIE PERDUTE

dell'altrove, delle

STANZE

SOSPENSE

e del CIELO!

ANTIQUARIATO &

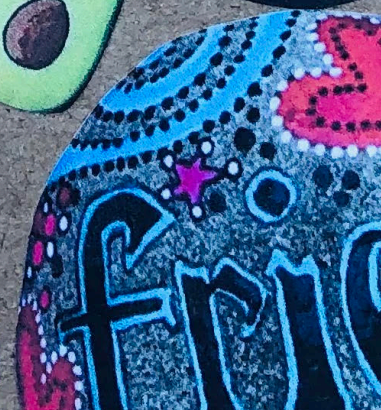
CAMBIARE
PRATO

TRA

Un sasso per un SORRISO

Lungo il tuo cammino...

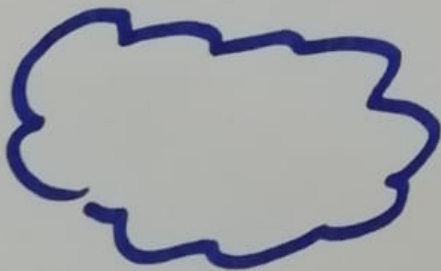
- ① CERCA DEI SASSI, DI QUALSIASI FORMA
- ② COMPRA DEI COLORI (meglio acrilici per proteggerli dalla pioggia)
- ③ LIBERA LA TUA CREATIVITA'
- ④ SCRIVI SUL RETRO IL TUO NOME E "UN SASSO PER UN SORRISO"
- ⑤ LASCIALO IN UN ANGOLO DELLA TUA CITTA'...
REGALERAI UN SORRISO
A CHI LO TROVERA'!



LA GIORNATA DI NUVOLA

- ① GUARDA IL CIELO
- ② SCEGLI UNA NUVOLA
(PUÒ ESSERE LONTANA, VICINA
ASSENTE)
- ③ DALLE UN NOME
- ④ SCRIVI UN RACCONTO DAL
TITOLO: LA GIORNATA DI ...

(NOME DELLA
NUVOLA)



IL MIO VIAGGIO CON...

- ① IMMAGINA DI PARTIRE PER UN VIAGGIO FANTASTICO
- ② PORTA CON TE UN COMPAGNO DI VIAGGIO SCELTO TRA CHI HA FATTO LA FORMAZIONE CON TE
- ③ SCRIVI UN RACCONTO DAL TITOLO : IL MIO VIAGGIO CON...

1. SCEGLI UN POSTO TRANQUILLO E SPAZIOSO

2. SCEGLI UN ELEMENTO DELLA NATURA (ARIA, FOGLIE, FILI D'ERBA, FARFALLE, ETC...)

3. CHIUDI GLI OCCHI E LIBERA IL TUO CORPO IN UNA DANZA DELLA NATURA



E SE POTESSI
D'AVVERO IMMAGINARTI
COME UN SEME,
QUALI PAROLE
GENTILI TI
FAREBBERO
CRESCERE?

INSERISCI LE PURE IN OGNI
GOCCIOLINA.



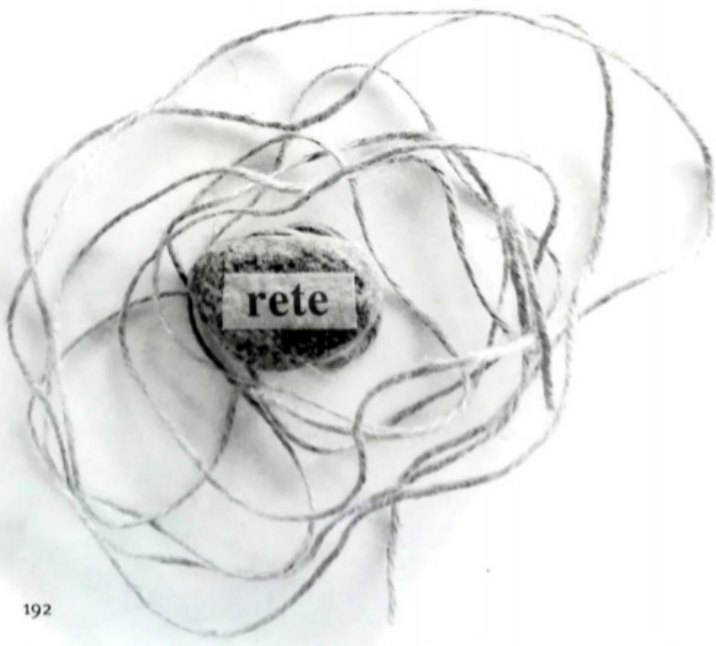
**BUTTA QUI
LE COSE INUTILI.**

Chiudi gli occhi e concentrati
sul tuo RESPIRO ...

ADESSO PRENDI I PASTELLI A CERA O LE MATITE
COLORATE E, CON GLI OCCHI ANCORA CHIUSI, DISEGNARE
IL RITMO.

Poi APRI I OCCHI E CONTINUA A DISEGNARE IL RESPIRO.
PROVA A RESPIRARE IN MODO PIÙ LENTO E PROFONDO.

Prenditi un momento per osservare qualcosa di piccolo ...
Che cosa hai visto?



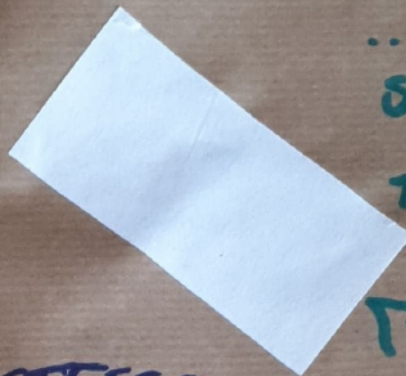
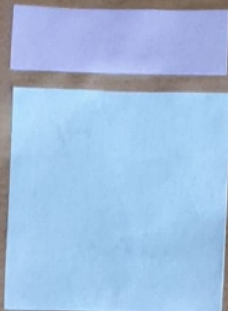
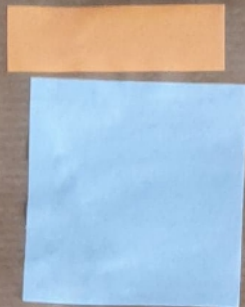
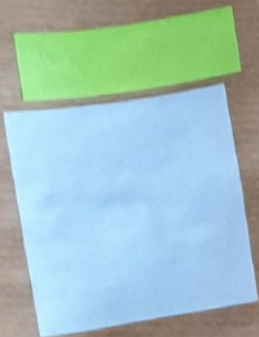
CONTINUA A TESSERE QUESTA
RETE (con la matita, con lo
spago...) E AGGIUNGI CIÒ
CHE HAI OSSERVATO PER NON
PERDERLO... puoi scrivere,
disegnare, incollare ...

Simona

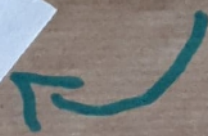
GUARDIAMOCI INTORNO...

METTITI COMODO, CHIUDI GLI OCCHI e ASCOLTA

SCRIVI UNA PAROLA, UN'EMOZIONE, IL NOME DI UNA PERSONA



... E ORA
SCRIVI QUI
IL
TUO NOME



GUARDA TE STESSO

DOPO QUEST'ANNO PARTICOLARE, FERMIAMOCI e SEGNA MO, SCRIVENDO O DISEGNANDO, INTORNO ALL'OMBRELLO TUTTO CIO CHE TI FA SENTIRE PROTETTO e ACCUBITO e SOTTO LA NUVOLE METTI TUTTO CIO CHE TI PREOCCUPA O TI FA SENTIRE FRAGILE
DECIDI TU LA MODALITA': SCRIVI, DISEGNA, IN COLLA, STRAPPA, CUCI, RITAGLIA...



GUARDIAMO

OLTRE

S
-
I
-
Z
O
-
A

Questa storia è per te



- MI ALZO UNA MATTINA, ESCO DI CASA, C'È UNA BUCA NEL MARCIAPIEDE
- GIORNO DOPO, ESCO DI CASA, MI DIMENTICO DELLA BUCA
NON LA VEDO, CI CASCO DENTRO.
- 3° GIORNO, ESCO DI CASA, CERCANDO DI RICORDARMI DELLA BUCA,
E CI RICASCO DENTRO.
- 4° GIORNO, ESCO DI CASA, CERCANDO DI RICORDARMI LA BUCA
E INVECE NON ME NE RICORDO
E CI CASCO DENTRO.
- 5° GIORNO, ESCO DI CASA, CERCANDO DI RICORDARMI LA BUCA
NEL MARCIAPIEDE, ME NE RICORDO, E CIONONOSTANTE
NON VEDO LA BUCA E CI CASCO DENTRO.
- 6° GIORNO, ESCO DI CASA, MI RICORDO CHE DEVO TENERE PRESENTE
LA BUCA NEL MARCIAPIEDE E CAMMINO GUARDANDO
PER TERRA, E LA VEDO, MA ANCHE SE LA VEDO,
CI CASCO DENTRO.
- 7° GIORNO, ESCO DI CASA MI RICORDO DELLA BUCA NEL MARCIAPIEDE,
LA CERCO CON LO SGUARDO, CERCO DI SALTARLA
MA CI CASCO DENTRO.

- 7° GIORNO, ESCO DI CASA, VEDO LA BUCA, PRENDO LA RINCORSA, SALTO,
SFIORO CON LA PUNTA DEI PIEDI IL BORDO DALL'ALTRA PARTE,
MA NON MI BASTA E CI CASCO DENTRO.
- 8° GIORNO, ESCO DI CASA, VEDO LA BUCA, PRENDO LA RINCORSA, SALTO,
ATTERRO DALL'ALTRA PARTE! MI SENTO COSÌ ORGOGLIOSO
DI ESSERCI RIUSCITO CHE MI METTO A SALTELLARE PER LA GIOIA,
... E MENTRE SALTELLO, CASCO DI NUOVO NELLA BUCA.
- 9° GIORNO, ESCO DI CASA VEDO LA BUCA, PRENDO LA RINCORSA, LA SALTO,
E PROSEGUO PER LA MIA STRADA.
- 10° GIORNO, SOLTANTO OGGI, MI RENDO CONTO CHE È PIÙ COMODO E
SICURO CAMMINARE SUL MARCIAPIEDE DI FRONTE.

① SCEGLI 2 PENNARELLI

② IMPUGNANE UNO CON LA MANO DESTRA E UNO CON LA MANO SINISTRA

③ NELLO SPAZIO SOTTO DISEGNA CIÒ CHE C'È NELLA BOTTIGLIA UTILIZZANDO CONTEMPORANEAMENTE

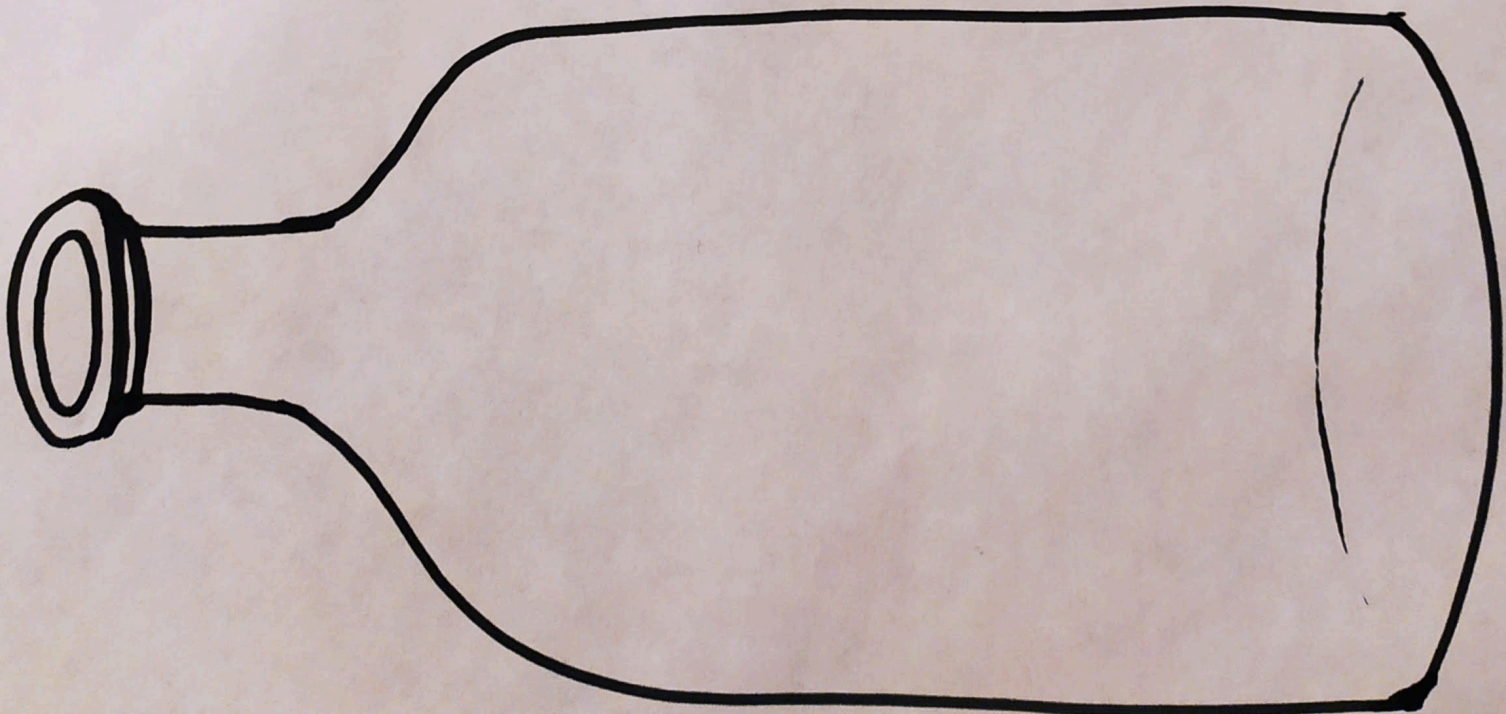
LE 2 MANI (NON BARARE!)

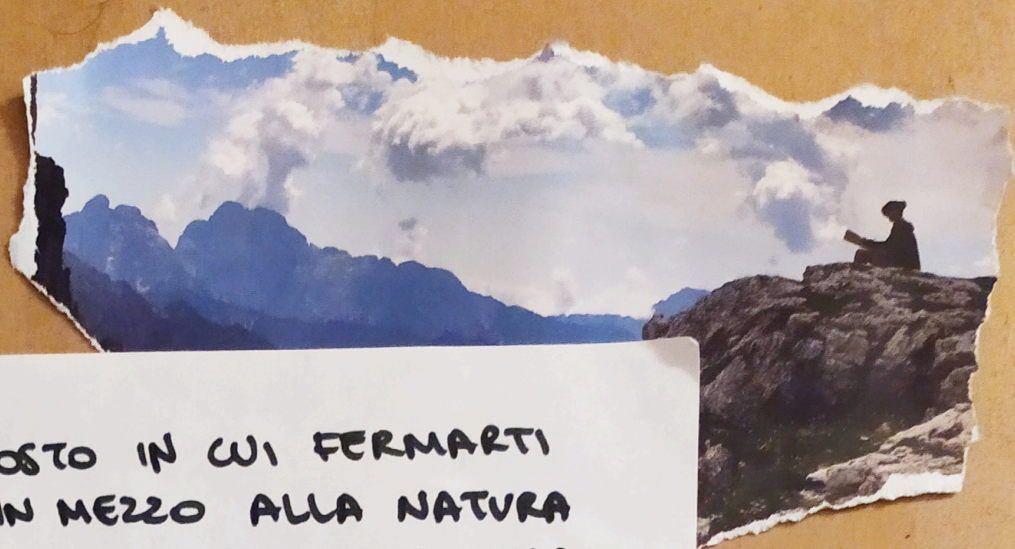
④ RITAGLIA IL DISEGNO

⑤ REGALALO A QUALCUNO MA SENZA FARTI SCOPRIRE!

TERESA

Il lato artistico





- TROVA UN POSTO IN CUI FERMARTI CHE SIA IN MEZZO ALLA NATURA IL PIÙ DISTANTE POSSIBILE DALLA CAOTICA CITTA' DELLA CITTA'
- SIEDITI COMODO/A, CHIUDI GLI OCCHI E PER ALMENO 1 MINUTO STAI AD ASCOLTARE
- CON GLI ELEMENTI NATURALI CHE TROVI INTORNO A TE CREA UN' IMMAGINE (ADES. UNA COMPOSIZIONE DI PIETRE/FIORI/FOGLIE O UN DISEGNO SULLA SABBIA)
- SCATTA UNA FOTO ALLA TUA CREAZIONE E POSTALA SU IG O FB TAGGANDO ESF_ISTANTANEE E #CAHMINOESEF

La natura dipinta.

TERESA

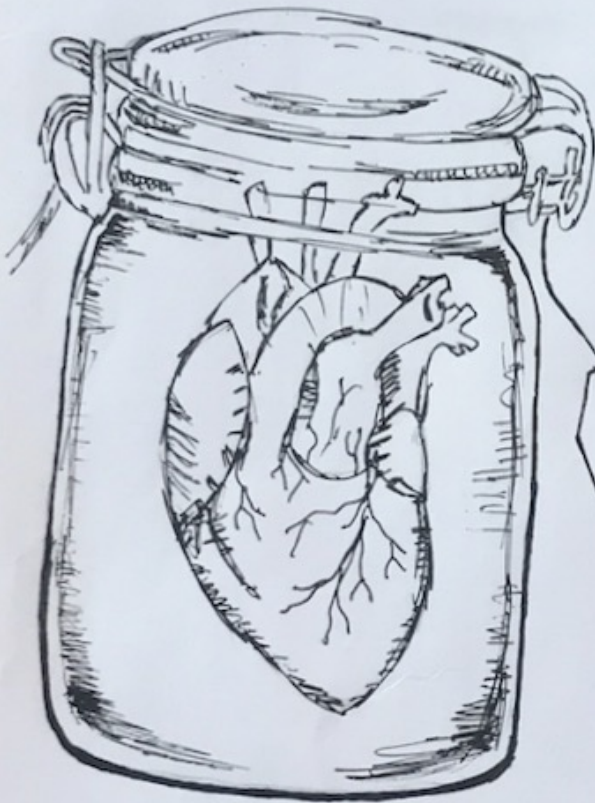


BIGHELLONARE;

L'ARTE DI CAMMINARE

IN CITTA'

- PASSEGGIA
- RACCOGLI
- CONSERVA



① I RITMI DELLA MARCIA

Il marciapiede è un porto di mare che accoglie tutti i ritmi di marcia ...

② L'UDITO

Nella città i rumori si approssimano e accompagnano con la loro costanza l'andare del bigellone ...

③ LA VISTA

La città mette i passanti nella posizione di scambiarsi reciprocamente degli sguardi.

Alza lo sguardo osserva quello che ti circonda. Le case, i tetti, le finestre, le pietre, i monumenti, i cimiteri, le chiese, le botteghe e così via ...

④ IL TATTO

Camminare mette a contatto con il caldo e con il freddo, con pioggia e col vento; la città manifesta sulla pelle una tattilità che muta secondo le stagioni ...

⑤ L'ODORE/IL GUSTO

Odori stagionali degli alberi, dei fiori, delle torce, esalazioni di fabbriche vicine, tubi di scappamento delle auto, moto.
Odori di spezie, di sale, di feste, di botteghe ...

NON TROVARE LA STRADA IN UNA CITTA' NON SIGNIFICA MOLTO. MA SMARRIRSI IN UNA CITTA' COME CI SI SMARRISCE IN UN BOSCO RICHIEDE TUTTA UNA PREPARAZIONE, BISOGNA AUNDA CHE I NOMI DELLE VIE PARLINO A COWI CHE SI E' SMARRITO LA LINGUA DEI RAMI SECCATI CHE SI SPEZZANO, E LE STRADINE NEL CUORE DELLA CITTA' RISPETTANO PER UN'ORA LE ORE DEL GIORNO, NETAMENTE COME UN VALONE DI MONTAGNA" (WALTER BENJAMIN)

REGALATI UN
MOMENTO!

AURORA



QUESTO È IL TUO SPAZIO, IL TUO
TEMPO. PRENDITI UN MOMENTO
PER TE!

OGGI SEI STATA/O
PIANTA, PAESAGGIO, EMOTIONE,
CAMMINO. HAI RACCOLTO OGGETTI E
COSTRUITO DELLE OPERE D'ARTE.



ORA, TI CHIEDO DI FARE UNA COSA:

ARRIVA NEL POSTO PIU'
ISOLATO E RENDILO TUO!



URLA IL TUO NOME,

PIU' FORTE CHE PUOI E QUANTE

VOLTE VUOI. (P.S. GUARDA IL CIELO,
È LO STESSO PER TUTTI!)

Questo QUADERNO E' STATO
REALIZZATO DA:

AURORA

BENEDETTA

CLAUDIA

CRISTINA

DAVID

DAVIDE

ELISA

FEDERICA F.

FEDERICA V.

FLAVIA

FRANCESCA

GABRIELLA

LARA

LISSA (Stefania)

MARTA

MARTINA

BERTO (Lorenzo)

GIORGIA

SARA

SILVIA

SIMONA

TERESA

