

IL VOLO DELLA RONDINE
Associazione Senza Scopo di Lucro
via San Bernardino n.73,
24126 Bergamo.

T (0974) 931036
F (338) 8784556

www.ilvolodellarondine.it

Memorandum

TO: Associazioni Senza Scopo Di Lucro & Altri amici
FROM: Ufficio Stampa IL VOLO DELLA RONDINE
DATA: 24/02/10
SUBJECT: **TU MAMMA PAPA' GIUGNO 2010.**

L'Associazione IL VOLO DELLA RONDINE presenta

TU MAMMA PAPA'

una vacanza espressamente creata per i bambini e i genitori all'insegna del benessere e dell'ecosostenibilità

La vacanza è un momento importante per stare con la mamma, il papà. Quel tempo sottratto ai bimbi per i propri impegni si può pienamente recuperare nel tempo ludico della vacanza.

La nostra proposta vuole concedere ai genitori sia il riposo, grazie alle attività espressamente studiate per i bambini, sia il coinvolgimento con attività di svago che li vedranno protagonisti con loro.

Segnaliamo:

- ▶ **CENTERING** un allenamento per connettersi col proprio centro più autentico e per agire più consapevolmente. Viene proposta in versione ludica, LA NAVE DEI PIRATI, con un avvicinamento giocoso che impegna mamma e bimbo insieme.
- ▶ **YOGA:** con i genitori nel gioco del movimento. Sviluppo del Senso Motorio nei bambini con il Kundalini Yoga e la Mandala Gallery.
- ▶ **IL GIOCO** attraverso attività espressive e manipolative (giochi di drammatizzazione e costruzione di burattini e oggetti di scena in vista di una piccola rappresentazione).
- ▶ **GENITORI INSIEME** Un ciclo di incontri fatto di conoscenza, esperienza e con-tatto emotivo per conoscere e riconoscere il proprio stile educativo e diventare "l'allenatore emotivo del proprio figlio".
- ▶ **STORIE DELLA BUONA NOTTE:** è il gioco dell'invenzione, creare personaggi, inventare trame e misteri buffi da mettere in scena tutti insieme.
- ▶ **S-DRAMMATIZZO:** "teatro dal vero" per riflettere con delicatezza e buonumore sui rapporti quotidiani in famiglia e non.

La vacanza dentronatura, in libertà, anche con i bambini!

Perché partecipare alla vacanza Genitori e Bimbi?

E' semplice: per condividere le proprie scelte, per sciogliere dubbi, per confrontarsi con altre mamme, con altri papà. E' un'occasione per "staccare la spina" e, mentre i bambini sono stimolati creativamente da "esperti del gioco", stare con chi attraversa e condivide lo stesso periodo importante della vita.

Il Volo della Rondine ha scelto professionisti seri per dare supporto ai genitori nelle proprie scelte e per offrire nuovi strumenti per preparare gli adulti del futuro. In particolare la collaborazione con **l'Associazione Il Melograno** ha dato uno sprint vincente alla realizzazione del Programma che si terrà dal 12 al 26 giugno.

Agevolazioni & Sconti PROGRAMMA IO MAMMA PAPA' dal 12 al 26 giugno

SCONTO del 10% per prenotazioni entro fine marzo (non cumulabile con altre promozioni).

SCONTO "Melograno"2010: Quest'anno tutti i bambini sino a 4 anni non compiuti vengono in vacanza GRATIS!

Sconto 50% dai 4 ai 7 anni n.c.; sconto 30% dai 13 ai 20 anni n.c..

		Quote adulti in tenda propria		Supplemento affitto strutture				
Settimane		Pensione completa +attività olistiche	Mezza pensione +attività olistiche	Tende a casetta IVDR	Mobil Home 2 posti	Bungalow da 4 posti	Mobil Home da 4 posti	Mobil Home da 4 posti
23	5-12 giugno	La settimana dell'Ambiente è GRATIS*		100	330	500	490	480
24	12-19 giugno	290	270	100	330	500	490	480
25	19-26 giugno	300	280	100	330	500	490	480

cumulabile con nessuna altra promozione!).

Quota Associativa: 25 Euro

Dove andiamo quest'anno

Siamo di fianco alla Pineta Demaniale Del Parco Del Cilento. La pineta da sola rappresenta una straordinaria possibilità di escursione naturalistica con le guide del Parco: è un'oasi dove è gradevole inoltrarsi per un momento di relax nel rispetto della natura grazie alle passerelle realizzate dall'Ente Parco per permettere la fruizione dell'area senza danneggiamenti.

L'area è importantissima perché contribuisce a preservare le dune naturali dall'erosione marina. Siamo qui; sulla destra si vede Capo Palinuro con le sue insenature, le grotte, lo Scoglio del Coniglio, vicine mete pagaiando con una canoa. E ogni settimana organizziamo due escursioni per scoprire il territorio e i mercatini locali.

Il campeggio

Recensito su Internet come "essenziale, bello, pulito, ben organizzato, con una buona animazione, una bella spiaggia attrezzata, casette per 2 persone, piccole ma molto fornite", il Villaggio cambia fisionomia con l'arrivo del Volo Della Rondine: nella vasta area a nostra disposizione abbiamo installato le nostre strutture: cucina, sala da pranzo, spazio per le attività, tende e casette per gli ospiti. Tra i monti e il mare per la vostra oasi di relax.

Cento passi

Sono quelli che ci separano dalla nostra spiaggia. Non c'è cementificazione davanti al nostro villaggio, solo un semplice cancello per l'accesso alla spiaggia. La vista è bella, la pineta tranquilla. E in pochi minuti ritirate l'asciugamano dalla spiaggia e vi sedete per il pranzo tutto biologico e naturale del Volo Della Rondine.

Il Villaggio offre i servizi di: Bar, Mini Market, Tavola calda, Pizzeria, Parco giochi, Telefono, Parcheggio Auto, Animazione, Beach volley, Calcio a 5, Tiro con l'arco Lavatrice a gettoni

La vacanza dentronatura, in libertà, anche con i bambini!

Chi è il volo Della Rondine



E' un'associazione che realizza vacanze al naturale: con alimentazione biologica e attività orientate al benessere psicofisico, in simbiosi con la natura.

La vacanza è condivisione. Questo modo di interrompere il nostro quotidiano per immergerci in una nuova realtà è un messaggio: della mente, del corpo, dello spirito. Tutti insieme ci chiedono di cambiare i nostri ritmi e abitudini consolidati per rinnovarci, ritemperarci, rilassarci, divertirci.

La vacanza si oppone al tempo del lavoro. E le nostre vacanze sono proprio così.

Da tanti anni proponiamo la cucina naturale; tra i soci fondatori Laura Pozzi ha una trentennale esperienza come cuoca esperta del naturale, del biologico, del macrobiotico.

Insieme realizziamo da tanti anni una stessa scelta di vacanza, e con Il Volo Della Rondine abbiamo condiviso le nostre esperienze con più di 2000 persone in soli tre anni.

Perché abbiamo scelto le vacanze come strumento per raggiungere i nostri fini sociali e non una gastronomia o un ristorante in città? Perché non è solo questione di cibo e in fondo non vogliamo sostituirci al pranzo quotidiano, vogliamo di più: in poche parole noi ci vediamo come dei facilitatori, persone che hanno intrapreso questa strada quando ancora non sembrava indispensabile, persone che possono condividere la loro esperienza con chi segue lo stesso cammino o vuole iniziare ora.

Una vacanza a naturalità diffusa

Una vacanza non è un breve momento nella vita di ognuno di noi.

E' il pensiero di come sarà, il mistero dell'ignoto che incontreremo, il "momento della verità" quando finalmente la vacanza comincia, il rapporto col territorio, con le persone. Quando sta per finire, il ritorno è ancora vacanza e, nel nostro quotidiano, il ricordo, la nostalgia sono ancora vacanza.

E' un momento di vita completo che può addirittura influenzare le nostre scelte future.

Per questo "mettersi in viaggio con "la rondine" può essere un modo per avvicinarsi a una scelta di vita etica, più consapevole, senza estremismi.

Prima di dire che non è buono, che non funziona, che non serve a nulla, bisogna pur provare...

Il nostro approccio è laico, ma spirituale, autonomo, di non appartenenza, ma di assoluta tolleranza.

La nostra proposta è semplice, ma accurata: scegliamo un territorio, cerchiamo una struttura, campeggio, villaggio o albergo che ci possa ospitare, selezioniamo prodotti e fornitori del luogo da aggiungere a quelli consolidati, montiamo con cura le nostre strutture, prepariamo l'area per le attività olistiche e organizziamo la cucina che curiamo personalmente (6 cuochi si alternano nel corso della stagione).

L'alimentazione è naturale, esente da prodotti animali (ad eccezione del pesce), privilegiando prodotti del territorio e biologici.

Le nostre attività sono collaudate, con esperti del settore che propongono corsi sperimentati, ma non c'è staticità; ogni anno esploriamo temi particolari che sono le linee ispiratrici della vacanza, lo sfondo è sempre l'ecosostenibilità, le buone pratiche, la miglior espressione dei propri talenti in condivisione con gli altri, la sfida alla creatività. Atmosfera, relax, e meravigliosi profili di paesaggi costieri o montani...

E come dice Laura Pozzi, socio fondatore e "cuoca pioniera" della cucina naturale in Italia "...vorrei ricordare che le nostre scelte non sono casuali, ma legate a una "filosofia pratica" di vita, è il nostro contributo alla "decrecita" (diciamo a un mondo migliore, senza mezzi termini!), scegliamo la "non chimica nel piatto", l'etica dei cereali e del consumo limitato di prodotti animali.

Non sono scelte facili.

Non sono scelte facili ma le sentiamo necessarie. E' il nostro percorso e siamo felici che possa essere anche il vostro. Perché è un percorso allegro, creativo, conviviale, di crescita reciproca. E le nostre vacanze sono il miglior modo per dividerlo".

Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.ilvolodellarondine.it

P. S. Repubblica ha evidenziato la nostra vacanza montagna come miglior proposta 2009 per rapporto qualità/prezzo.

La vacanza dentronatura, in libertà, anche con i bambini!

Chi è Il Melograno



Il Melograno, centro informazione maternità e nascita sede di Mentana è parte dell'Associazione Nazionale tra i Centri Informazione Maternità e Nascita "Il Melograno".

E' un'associazione senza scopo di lucro, punto di riferimento per le donne e gli uomini che desiderano vivere la maternità e la paternità nel rispetto delle proprie scelte, della propria individualità e della propria cultura.

Nello specifico la sede di Mentana rivolge il proprio impegno promuovendo:

- La Centralità e il protagonismo della donna, della coppia e del bambino
- Una cultura della nascita rispettosa dei ritmi fisiologici, dell'intimità, delle emozioni, dei bisogni affettivi, orientata a una reale scelta informata e all'empowerment
- essere con- il bambino e l'altro da sé: attraverso la comunicazione e l'ascolto profondo, il contatto corporeo ed emozionale, nel rispetto dei tempi e dei bisogni dell'altro
- luoghi e tempi per la condivisione delle esperienze legate alla maternità e alla paternità
- spazi per l'espressione e l'elaborazione di sé, per la crescita e l'evoluzione personale

Come nasce quest'idea?

Patrizia Porcina, presidente dell'Associazione Il Melograno, sede di Mentana ci racconta:

"Quando nascono i miei tre figli, nel passaggio da uno all'altro, in una sorta di apprendistato nel quale imparo l'arte della genitorialità, decido di cercare e creare un luogo per costruire, partendo dalla mia esperienza, percorsi rivolti ai genitori. Il Melograno è quel luogo, Genitori Insieme la proposta che vi facciamo."

Maria Chiara Terzulli, socia fondatrice dell'Associazione Il Melograno sede di Mentana ci racconta:
"Profondamente colpita dal mistero della nascita ho cercato un luogo dove poter accogliere chi si prepara ad accogliere. Il Melograno per me è luogo di incontro e condivisione, di confronto, scoperta e conoscenza, luogo di crescita umana e decrescita materiale. Liberandoci dal superfluo possiamo incontrare l'altro in maniera autentica."

Le protagoniste

Patrizia Porcina, presidente dell'Associazione Il Melograno, è psicologa e formatrice professionale in Counselling e Mediazione Familiare presso la scuola Mediare di Roma. Conduce gruppi di evoluzione personale, si occupa di genitorialità e di psicologia di coppia da 15 anni.

"I temi legati alla coppia mi hanno sempre affascinato assieme ai passaggi evolutivi che ognuno di noi compie per diventare individuo, coppia e famiglia. Da cui la laurea in psicologia, la scelta di una scuola di specializzazione con approccio Umanistico Esistenziale, che restituisce all'individuo la centralità del suo essere e la possibilità di riconoscersi come la migliore risorsa per se stesso. L'impegno come formatrice didattica dei temi legati al counselling di coppia e alla mediazione familiare, il lavoro con le coppie in crisi, quelle felici, quelle che si vogliono incontrare e quelle che si vogliono trasformare ... in famiglia"

Maria Chiara Terzulli è ostetrica formata in Salutogenesi, Terapia Polare, Massaggio Bioenergetico e Metamorfico presso la Scuola Elementare di Arte Ostetrica di Firenze. Dal 2003 si occupa di continuità dell'assistenza dalla gravidanza ai primi anni del bambino, di ostetricia relazionale e nascita dolce, di allattamento e svezzamento, di massaggio, contatto e comunicazione corporea. Conduce gruppi per mamme e papà durante tutto il percorso dall'attesa ai primi anni.

"Nella mia professione sono di continua e profonda ispirazione gli insegnamenti ricevuti dai miei tre figli, dalle madri e dai loro bambini e le parole di Ibu Robin Lim, premio Alexander Langer 2006 "Crediamo che un inizio della vita sano e dolce sia il fondamento di una vita d'incanto. La pace nel mondo può venir costruita cominciando oggi, un bambino per volta"

Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.melogramomentana.it

La vacanza dentronatura, in libertà, anche con i bambini!

Genitori Insieme

E' un progetto nato per rispondere alle tante domande che genitori, con bambini di ogni età, si sono posti nel tempo circa le buone prassi da seguire per essere e diventare genitori "sufficientemente capaci".

Tra le riflessioni condivise nel tempo, la necessità di creare un "manuale di istruzioni" per le coppie che si trovano ad intraprendere il più intenso dei lavori, quello del genitore.

Magari ce ne fosse uno (di manuale) che vada bene per tutti!

Di manuali in verità sono piene le librerie e molti genitori ne hanno uno riposto in qualche angolo della casa assieme a qualche astuto consiglio ereditato dai propri genitori, dalla saggia zia di turno e dall'esperta ascoltata in TV. In realtà non esiste nessun testo e nessun consiglio che possa essere "perfetto per tutti". Ogni genitore con il proprio bambino ha una storia così personale che può essere solo ascoltata, condivisa, rispettata ... e solo dopo magari arricchita di strumenti e conoscenze.

Genitori Insieme è quindi un'occasione per condividere dubbi e riflessioni, per costruire con gli altri, partendo da sé, risposte soddisfacenti e coerenti con le proprie attitudini e capacità.

CON-TATTO: disporsi ad accogliere, porgere l'orecchio, aprire il cuore e comunicare con i sensi, questi gli elementi che guidano ogni relazione mamma-bambino-papà. La riscoperta del tatto e del con-tatto è spesso la scoperta della lingua madre, di una lingua universale.

Il tatto è il senso primitivo, che accompagna il nostro divenire umano e la nostra conoscenza del mondo per molto tempo, già dalle prime settimane nel grembo materno.

Ritornare da adulti a comunicare e ad ascoltare tramite i sensi e il tatto ci apre al linguaggio del neonato e del bambino, ci offre l'opportunità di riscoprire la comunicazione non verbale e corporea, offre strumenti per una comunicazione efficace e per una migliore comprensione di sé e delle proprie emozioni.

Un organismo sano si muove tra due polarità: rilassamento e stress. Nell'alternanza si gioca la salute.

Quando lo stress diventa costante, si parla di distress.

Portare l'attenzione al proprio corpo, ricevere un massaggio o un auto massaggio, agisce attivando ormoni "del benessere e del piacere", endorfine e ossitocina tra gli altri, che permettono all'organismo di scaricare il distress e di tornare in una fisiologica dinamica di salute. Ciò permette un migliore equilibrio, un sistema immunitario più efficiente, rinsaldando i legami affettivi all'interno della famiglia.

Il percorso *Genitori Insieme* vi condurrà quindi a parlare di empatia, ascolto attivo, intelligenza emotiva, messaggio IO, frasi invito e a farne esperienza muovendo il corpo, sperimentando massaggi, arti pittoriche, gioco di ruolo, lavoro di gruppo per "com-prendere l'altro partendo da sé".

Un ciclo di incontri fatto di conoscenza, esperienza e con-tatto emotivo per conoscere e riconoscere il proprio stile educativo e diventare l'allenatore emotivo di vostro figlio.

Yoga Bimbi e Genitori

Proponiamo lo Yoga ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan, una scienza che combina respirazione, meditazione, rilassamento, l'arte della sequenza del movimento, del ritmo e del suono: Kundalini Yoga.

Il maestro, che ha portato questa tecnica in occidente, ha sempre dichiarato che il Kundalini Yoga è lo yoga dei capofamiglia, di coloro che non possono permettersi di stare chiusi in una caverna a meditare, ma devono affrontare la vita di ogni giorno, con tutte le sfide che questa pone nel lavoro, con i propri cari, con la gestione degli affari, e spesso, con lo stress.

Il Kundalini Yoga migliora il funzionamento dell'organismo, rilassa e fortifica il sistema nervoso riducendo ansia e stress, rende la mente più lucida e pronta.

L'obiettivo del Kundalini Yoga non è solo una maggiore flessibilità fisica ma, soprattutto, il raggiungimento di un benessere dell'intero sistema corpo-mente-anima che determina la felicità dell'essere umano e una migliore qualità di vita.

Il Kundalini yoga lavora sul corpo attraverso i kriya, sequenze di posture e movimenti connessi con particolari respirazioni. Attraverso la pratica fisica la circolazione sanguigna è stimolata, i tessuti e gli organi sono depurati e fortificati, il sistema ghiandolare viene bilanciato, il sistema nervoso rafforzato. Si sperimenta un senso di vitalità e di coscienza del proprio corpo, accompagnato ad una sensazione di consapevolezza di sé gradualmente crescente.

Impariamo con lo yoga a rilassarci e a gestire le emozioni, per condividere la vitalità e l'innocenza dell'infanzia, e giocare in un modo nuovo insieme ai nostri bambini.

Per i bambini lo yoga è anche un modo nuovo di giocare: le classi di yoga, opportunamente selezionate ed unite a giochi motori, rendono forte ed armonioso il fisico del bambino, aiutandolo a superare le ansie e le paure.

La pratica delle asanas aumenta la coordinazione muscolare, mantenendo flessibilità, buona salute e calmando la mente.

Non solo l'adulto, ma anche il bimbo ha oggi più che mai bisogno di silenzio, tranquillità, rilassamento. Nella classe di yoga per bimbi e genitori si condivide un nuovo "spazio" in cui fare insieme esperienza del proprio infinito. È tempo di coccole, tempo per crescere, per espandere i propri limiti ed esprimere la propria creatività, socializzando, nello stesso tempo, con altri bimbi ed altri genitori, per immergersi un po' più consapevolmente nella grande famiglia umana, di cui sempre siamo parte.

Yoga significa Unione: proviamo dunque ad uscire dal nostro piccolo orto familiare, ed iniziamo a danzare nella grande foresta dell'umanità, dove gli adulti sono genitori di tutti i bimbi, e i bimbi sono figli di tutti i genitori, ed in cui l'infinito potenziale di tutti noi è libero di esprimersi nella gioia e nell'innocenza della propria natura.

Il corso è tenuto da Elisabetta Bagnato, insegnante di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan certificata KRI, CONI-UISP. Riflessologa, specializzata in yoga gioco per bambini, yoga per bambini e genitori e in gravidanza.

Elisabetta ci racconta che "Avendo molto lavorato con i bambini come operatrice sociale e mediatrice interculturale, è per me stato naturale approfondire il percorso di insegnamento dello yoga rivolgendolo ai bambini ed alle famiglie. Mi sono diplomata alla scuola "Yogare per crescere", ed ho elaborato una metodologia per trasmettere con semplicità gli insegnamenti yogici ai bambini in una chiave di gioco, condivisione e comunicazione creativa genitori/bimbi.

Insegno yoga in gravidanza e baby yoga, poiché credo molto nell'utilità dell'aiutare le mamme a gestire i cambiamenti nel loro corpo, prima, e la relazione col proprio bambino attraverso una tecnica dolce come lo yoga ... ovviamente i papà sono i benvenuti!"