

# RITROVARE SE STESSI

SOGGIORNO AD ORVINIO 23-27 OTTOBRE 2023  
PRESSO OSTELLO RERUM NATURA SOGGIORNI SAN MICHELE

PROGRAMMA DETTAGLIATO

## LUNEDÌ 23

10.30 - 13.00 **Attività nautiche** presso la sezione locale della lega Navale: Kayak, dragonboat, vela (condizioni meteorologiche permettendo)

13.00 - 14.30 Pranzo al sacco

14.30 - 17.00 **visita guidata** al Monte Antuni, a Castel di Tora, con il labirinto ed il Palazzo del drago

17.30 prosecuzione verso l'ostello, ad Orvinio, distante circa 25 Km

19.45 cena

SEDE DELLA LEGA  
NAVALE, PRESSO IL  
PONTE DI CASTEL DI  
TORA

PORTARE UN  
CAMBIO

CASTEL DI  
TORA

## MARTEDÌ 24

08.30 Colazione

10.00 - 15.00 **escursione con pranzo al sacco**, con Giuseppina Lodovisi, del Parco dei Monti Lucretili; camminando si praticherà teoria ed osservazione della flora e fauna, imparando a conoscere le caratteristiche morfologiche ed antropiche di un territorio ricchissimo; si parlerà anche dell'attività di recupero degli animali ad opera del Centro Faunistico dell'Abatino, con possibile liberazione di un piccolo rapace.

15.00 - 17.00 Relax

17.00 - 17.30 piccolo **laboratorio pratico**: si planterà una pianta autoctona, che si potrà portare a casa al termine del soggiorno

17.30 - 18.30 i **sentieri ed i cammini del Parco**: tutto quanto c'è da sapere sui sentieri che attraversano i Monti Lucretili; dalla creazione alla manutenzione, alla loro fruizione; Il **Cammino di San Benedetto**: testimonianza diretta di una bella storia di successo, con proiezione di diapositive e video

19.45 cena

SUI SENTIERI DEL  
PARCO, PARTENZA E  
RITORNO AI SOGGIORNI  
SAN MICHELE

ABBIGLIAMENTO  
DA ESCURSIONE

SOGGIORNI SAN MICHELE

## MERCOLEDÌ 25

08.30 Colazione

10.00 - 12.00 **passeggiata etnobotanica**, con Valentina Petrioli: passeggiata didattica alle Pratarella, adiacente all'ostello, per imparare a riconoscere e conoscere la vita e la storia di erbe, arbusti e alberi: dalle proprietà benefiche al ruolo che hanno rivestito per l'uomo nel corso dei secoli

12.00 - 13.00 **laboratorio pratico**, per la creazione e degustazione di un cocktail analcolico, partendo dalla preparazione di uno sciroppo a base di erbe

13.30- 14.30 Pranzo a base di erbe spontanee

15.30 - 17.30 **laboratorio di trasformazione delle erbe**, per la preparazione di un unguento per le mani a base di cera d'api, oleoliti ed oli essenziali; il prodotto finale sarà consegnato a ciascun partecipante, che potrà riportarlo a casa

20.30 cena

NEI PRESSI DELL'OSTELLO

SOGGIORNI SAN MICHELE

## GIOVEDÌ 26

08.30 Colazione

09.30 - 12.00 teoria e dimostrazioni degli **strumenti per l'orientamento** e lettura del territorio: bussola, GPS, foto trappole, carte topografiche e geologiche; funzioni e differenze

12.30 - 13.30 Pranzo

14.00 - 17.00 **laboratorio pratico** di orienteering e caccia al tesoro, con le tracce degli animali

19.30 - 20.30 cena

20.30 - 21.30 **laboratorio di saltarello** e piccolo concerto; i ragazzi impareranno a conoscere il significato dei 4 passi tipici del saltarello e a ballarli, sotto la sapiente guida di Roberto Boccacci, che insegnerà anche i ritmi, gli stili e le dinamiche delle tarantelle, arricchito da elementi artistici e coreografici

NEI PRESSI DELL'OSTELLO

NEI PRESSI DELL'OSTELLO

SOGGIORNI SAN MICHELE

## VENERDÌ 27

09.00 Colazione

10.00 Partenza per Roma



Cofinanziato  
dall'Unione europea



PR LAZIO



LIVIO BOTTARDI  
ROMA

tiberla

retake your city

Project manager  
**Tommaso Sammartano**

Accompagnatori  
**Prof.ssa Giulia More**  
**Prof.ssa Monica Russo**

Coordinamento soggiorno  
**Giovanna Labanca**