



ITINERARIO CO-DESIGN

GRUPPO CROSS 1

TITOLO:

Co-Mundi – Rituali del Paesaggio

SOTTOTITOLO:

Sansepolcro tra Arte, Cibo e Trasformazione

OPERATORI COINVOLTI:

Silvia Mazzoni - Guida ambientale Facilitatrice di forest bathing ed esperta di piante officinali

Gloria Lucchesi - Filo&Fibra (F&F) - Artourism company

Giulia Lascialfari - Artourism Company

Andrea Lombardi - Guida Ambientale Escursionistica Istruttore di Qi Gong / Yoga

Giada Scoglio e Maria Vallo - Semi di rigenerazione a.p.s.

Ivan Mascherona - Villa Lulli

TEMATICA PRINCIPALE: CROSS

RAPPRESENTANTE DEL GRUPPO:

Silvia Mazzoni - Guida ambientale Facilitatrice di forest bathing ed esperta di piante officinali - Istruttore di Qi Gong / Yoga

silvmazzoni@gmail.com

ESPERIENZE PROPOSTE DAGLI OPERATORI:

Forest bathing ed esperienze con le piante officinali - Silvia Mazzoni

Il forest bathing, quando guidato con cura e profondità, è un percorso di consapevolezza e riequilibrio in natura, un'esperienza immersiva e rigenerante, fatta di pratiche dolci ma potenti, ascolto profondo, respiri consapevoli, rituali nella natura e momenti di condivisione.

Le passeggiate di riconoscimento ed uso delle piante officinali e alimurgiche sono un ulteriore invito a rallentare, riscoprendo un legame vivo con il mondo vegetale. Un gesto semplice, che può trasformarsi in uno stile di vita più consapevole, radicato e gioioso.

Cassetta di cottura di F&F - Gloria Lucchesi

La CDC è un oggetto per la trasformazione degli alimenti, cottura fermentazione, mantenimento del freddo, ma anche un progetto di design. Non brucia, esalta i sapori e fa risparmiare tanto, La CDC esisteva (prima documentazione da Giovenale

I sec. DC) F&F l'ha trasformata. Permette ai cibi di continuare il processo di cottura avviato sui fornelli e/o mantenerne la temperatura in maniera controllata in autonomia.

**Arteterapia pittorica di esplorazione del sé creativo - Giulia Lascialfari
(Artourism Company)**

Arteterapia pittorica di esplorazione del sé creativo è un workshop immersivo di 3 ore che guida i partecipanti in un percorso di introspezione e liberazione espressiva attraverso la pittura. L'esperienza unisce meditazione guidata, esercizi pittorici gestuali e la creazione di un'opera ispirata a temi simbolici o archetipici, favorendo il contatto con le proprie emozioni profonde e risorse interiori. Non richiede competenze artistiche ed è pensato per chi desidera conoscersi meglio, ritrovare leggerezza e risvegliare la propria creatività autentica.

Storywalk in WebAR - ARTourism Company

Storywalk in WebAR è un'esperienza digitale immersiva che trasforma una passeggiata reale in un viaggio narrativo interattivo. I partecipanti ricevono una mappa cartacea che guida il percorso e, utilizzando il proprio smartphone con tecnologia WebAR (senza app), scoprono storie, personaggi e contenuti multimediali geolocalizzati lungo le tappe. Ideale per valorizzare borghi, sentieri e aree culturali, unisce esplorazione, storytelling e gioco in un format innovativo e coinvolgente.

Villa Lulli - Ivan Mascherona

Villa Lulli può ospitare gruppi fino ad un massimo di 10 persone che si adattino a condividere il proprio spazio. E' immersa in un vasto parco silenzioso ed il recente restauro ha permesso di soddisfare gli standard di comfort moderni, valorizzando gli arredi originali e pezzi di antiquariato. Ogni camera è dotata di aria condizionata e bagno interno. Gli ampi spazi comuni favoriscono l'aggregazione e la convivialità permettendo comunque ad ogni ospite di ritagliarsi uno spazio personale.

Tela di comunità partecipata - Caserma Archeologica - Ilaria Margutti

La tela di comunità è partita da Caserma Archeologica a Sansepolcro come parte del progetto europeo Erasmus+ Life on m Art, per proseguire il suo viaggio tra mani diverse, luoghi e storie. Ricamare i licheni è un modo per osservare da vicino la natura e trasformare lo sguardo in un gesto lento e attento che diventa riflessione condivisa. Ogni filo intrecciato racconta l'idea che la diversità possa generare nuove possibilità e che l'incontro possa essere un atto creativo. Verranno insegnate qualche tecnica base e qualche punto, senza imporre schemi.

La tela diventa così un archivio vivente di pensieri, esperienze, tempo condiviso.

Una mappa tessuta a più mani, dove ogni punto è un modo per esserci, di abitare il mondo in relazione, senza rinunciare alla propria forma.

TARGET: Professionisti, freelance, docenti, operatori della conoscenza e lavoratori creativi, tra i 30 e i 60 anni, italiani e internazionali. Viaggiatori consapevoli e culturalmente attivi, interessati a esperienze trasformative, lente, co-creazionali e radicate nei territori. Persone in cerca di equilibrio, ispirazione e impatto positivo.

PERIODO: primavera e autunno / da fine marzo a fine ottobre
5 giorni / 4 notti (formula estesa, per un'immersione più profonda)

HIGHLIGHTS GENERALI RELATIVI ALLA TEMATICA PRINCIPALE:

Il format Co-Mundi nasce dalla consapevolezza che ogni trasformazione collettiva richiede prima di tutto uno spazio di trasformazione personale.

Il brand rappresenta un invito a creare "mondi condivisi", dove il cambiamento sociale è il frutto di azioni consapevoli, relazioni autentiche e nuove narrazioni.

"Co-" richiama la collaborazione, la co-creazione, la comunità.

"Mundi", dal latino, evoca mondi possibili, interni ed esterni, da abitare con presenza e responsabilità.

In un tempo accelerato, in cui le abitudini spesso ci impediscono di ascoltare e agire con lucidità, Co-Mundi propone viaggi come atti rivoluzionari di consapevolezza: pause rigenerative, creative, ispirate, dove il tempo diventa nuovo lusso, l'utilità si misura nell'impatto, e il viaggiatore è protagonista di un processo co-generativo che lascia tracce, non solo ricordi.

VIVERE LA SOSTENIBILITÀ:

Pasti vegetariani, preparati con cassetta di cottura ecosostenibile, cooking class; erbe spontanee per la cucina e la salute.

ESPERIENZE IMMERSIVE IN NATURA

—

GIORNO 1

VILLA LULLI - SANSEPOLCRO

Conoscenza del luogo e del gruppo

Punto di ritrovo: Villa Lulli per deposito bagagli e posteggio mezzi
Per chi arriva a piedi (stazione di Arezzo) vengono portati alla villa con van

Descrizione della giornata

Arrivano primo pomeriggio e sistemazione

Benvenuto, intro al concept del viaggio, breve cerchio di presentazione

Visita alla caserma archeologica - attività creative con le mani

Raggibile mediante percorso agevole a piedi

Cena conviviale a Villa Lulli con cassetta di cottura preparata dallo staff

Dopocena gioco di presentazione e socialità

PERNOTTAMENTO: Villa Lulli

GIORNO 2

VILLA LULLI - ALPE DELLA LUNA PRESSO L'AZIENDA AGRICOLA GERMAGNANO

Radicarsi nella natura

Qi Gong o Yoga

Colazione

Partenza da villa Lulli con van per Pian della Capanna, all'interno dell'azienda agricola Germagnano

Forest bathing

Pranzo al rifugio - segue preparazione della cena in cassetta

Riconoscimento e raccolta delle erbe spontanee commestibili e officinali

Cena con erbe e cibo in cassetta preparata insieme

Suono delle piante e osservazione del cielo stellato

PASTI: pranzo e cena al rifugio

PERNOTTAMENTO: Rifugio Pian della Capanna

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO: Percorso agevole (T)

GIORNO 3

VILLA LULLI - CASERMA ARCHEOLOGICA

Creare con le mani e con lo spirito

Qi Gong o Yoga sul prato, davanti al rifugio Pian della Capanna

Colazione

Preparazione del pranzo in cassetta - Rientro a Villa Lulli

Laboratorio: decorazione del porta pranzo in lana rigenerata con scarti vegetali di cottura e tecniche naturali

Pranzo con la cassetta di cottura preparata da tutto il gruppo con le erbe spontanee raccolte il giorno prima

Sessione di arteterapia pittorica di esplorazione del sé creativo alla Caserma

Archeologica

Cena conviviale con la cassetta di cottura preparata da tutto il gruppo Bagno di Gong all'aperto

PASTI: Villa Lulli

PERNOTTAMENTO: Villa Lulli

GIORNO 4

SANSEPOLCRO - CITTÀ DI CASTELLO

Il tempo del viaggio

Qi Gong o Yoga

Colazione

Bicicletta lungo il Tevere verso Città di Castello (1 ora circa)

Visita a Città di Castello con inserti in realtà aumentata (Storywalk in WebAR)

Pranzo nell'area pic nic

Visita al museo Burri e ripartenza per Sansepolcro (1 ora)

Cena

Dopo cena "viaggio nella storia tra lettura e virtuale"

PASTI: pic nic e cena alla villa

PERNOTTAMENTO: Villa Lulli

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PERCORSO:

Sansepolcro - Città di Castello in bici assistita 1 ora

GIORNO 5

VILLA LULLI - MONTERCHI

Partire con l'arte

Qi Gong o Yoga

Colazione e preparazione dei bagagli - spostamento con il van

Monterchi: La Madonna del parto di Piero della Francesca e visita al paese

Pranzo al ristorante La Terrazza di Piero: ristorante di cucina tipica

Toscana, affacciato sulla piazza del Museo della Madonna del Parto; a 5 minuti dal parco fluviale. Offre una terrazza all'aperto, con vista sulla vallata, per mantenere la connessione con la Natura e le sensazioni vissute, in un ambiente caratteristico, portatore di trazione locale.

Segue Cerchio di condivisione nel parco fluviale di Monterchi: un momento di raccoglimento in cui i partecipanti, seduti in cerchio, sono facilitati a condividere ciò di cui hanno fatto esperienza e ciò che di bello si portano a casa
Saluti e rientro a casa