

# MICRO-AVVENTURE FACILI (PER TUTTI)

ISPIRATE ALLA FILOSOFIA DI ALASTAIR HUMPHREYS

## MICRO-AVVENTURE DA 30 MINUTI

- USCIRE A CAMMINARE SCEGLIENDO SEMPRE STRADE MAI PERCORSE
- OSSERVARE IL TRAMONTO DA UN PUNTO NUOVO VICINO CASA
- PASSEGGIATA "IN SILENZIO", ASCOLTANDO SOLO I SUONI NATURALI
- MINI-ESPLORAZIONE DI UN PRATO, BOSCHETTO O ARGINE URBANO
- MICRO-SAFARI FOTOGRAFICO: FOGLIE, INSETTI, TEXTURE DEL PAESAGGIO

## MICRO-AVVENTURE DA 1 ORA

- CAMMINATA NOTTURNA IN UN LUOGO SICURO CON UNA TORCIA
- LEGGERE UN LIBRO ALL'APERTO APPOGGIATI A UN ALBERO
- CERCARE TRACCE DELLA FAUNA LOCALE
- COLAZIONE ALL'ARIA APERTA (ANCHE CON THERMOS DA CASA)
- RAGGIUNGERE UN PUNTO PANORAMICO E RESTARE 10 MINUTI IN SILENZIO

## MICRO-AVVENTURE DA 2-3 ORE

- VISITARE TRE PUNTI D'ACQUA VICINI (FIUME, CANALE, FONTANILE)
- CAMMINATA CON JOURNALING ALL'APERTO
- DISEGNARE UNA PICCOLA MAPPA DEI LUOGHI NATURALI
- ESPLORARE UN BOSCO SEGUENDO SOLO LA CURIOSITÀ
- TORNARE NELLO STESSO LUOGO OGNI STAGIONE E ANNOTARE I CAMBIAMENTI



## MICRO-AVVENTURE IN CITTÀ

- ESPLORARE UN INTERO QUARTIERE MAI VISTO
- CERCARE ALBERI ANTICHI O DALLE FORME PARTICOLARI
- SEGUIRE UN COLORE: CAMMINARE CERCANDO SOLO CIÒ CHE È VERDE
- ANDARE AL PARCO ALL'ALBA O DOPO CENA
- TROVARE LA "NATURA NASCOSTA": MUSCHI, LICHENI, INSETTI



## MICRO-AVVENTURE CON BAMBINI

- COSTRUIRE UNA MINI-CAPANNA CON RAMI CADUTI
- CACCIA ALLE FORME (SPIRALI, CERCHI, FRECCHE)
- ESPLORARE UN PRATO CON LENTE D'INGRANDIMENTO
- RACCOGLIERE 3 FOGLIE DIVERSE E DISEGNARLE
- DORMIRE IN TENDA NEL GIARDINO O BALCONE



## MICRO-AVVENTURE PER RALLENTARE

- CAMMINATA SENZA TELEFONO (O IN MODALITÀ AEREO)
- 10 MINUTI DI RESPIRAZIONE ALL'APERTO
- OSSERVARE IL MOVIMENTO DELL'ACQUA
- ESPLORAZIONE TATTILE: CORTECCIA, PIETRE, RADICI
- SCRIVERE TRE COSE NUOVE OSSERVATE QUEL GIORNO

## MINI-GUIDA PER INIZIARE

- SCEGLI UNA FINESTRA DI TEMPO
- RESTA VICINO A CASA
- USA CIÒ CHE HAI: SCARPE COMODE E CURIOSITÀ
- NON PUNTARE ALLA PERFORMANCE
- UNA MICRO-AVVENTURA A SETTIMANA È GIÀ UN OTTIMO INIZIO

## LE MIE MICRO-AVVENTURE

DATA: \_\_\_\_\_

LUOGO: \_\_\_\_\_

COSA HO SCOPERTO: \_\_\_\_\_

COME MI SONO SENTITO/A: \_\_\_\_\_

---

DATA: \_\_\_\_\_

LUOGO: \_\_\_\_\_

COSA HO SCOPERTO: \_\_\_\_\_

COME MI SONO SENTITO/A: \_\_\_\_\_