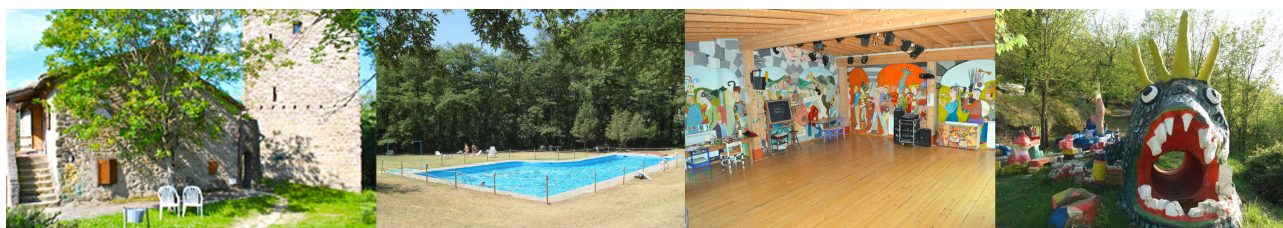


Libera Università di **ALCATRAZ** *Associazione Cacao*

Libera Università di Alcatraz / Associazione Cacao • Località Santa Cristina 53, 06020, Gubbio (PG)

Centinaia di studenti ogni anno vengono in gita ad Alcatraz, un parco naturale, un'aula verde di 4 milioni di metri quadrati tra Gubbio e Perugia. Una valle, un torrente, colline, boschi, oliveti, orti biologici e sinergici, cucina naturale. Un'esperienza didattica molto particolare che affascina i ragazzi e li avvicina a temi sensibili come l'ecologia, la sostenibilità ambientale, il rispetto del paesaggio e della vita animale. Molti problemi culturali fondamentali per la crescita delle nuove generazioni sono, per gli studenti che vivono nelle grandi città, di difficile comprensione. Non è possibile afferrare concetti come ecosistema, difesa dell'ambiente, rispetto delle specie animali se non si conoscono direttamente i grandi spazi verdi, i boschi, l'agricoltura, gli animali. Queste conoscenze di base sono indispensabili per cogliere a pieno molte idee che fanno parte dei programmi scolastici moderni. La **Libera Università di Alcatraz**, convinta dell'importanza dell'esperienza diretta con la natura, per la formazione culturale degli studenti ha elaborato, **a partire dal 1987, un programma didattico per le gite scolastiche** che unisce la visita ai tesori dell'arte delle città di Gubbio, Assisi e Perugia a una serie di lezioni naturalistiche con diversi livelli di approfondimento a seconda dell'età degli studenti.



Location: La Libera Università di Alcatraz è una libera associazione tra cittadini amanti della buona tavola e delle buone maniere. Fondata nel 1981 da Jacopo Fo è un'associazione culturale con alloggi e servizio di ristorazione per i soci, dal 2004 polo dimostrativo delle ecotecnologie. Nel 2011 ha ricevuto il premio “Amico del clima” di Lega Ambiente per i risultati in campo ecologico ed è entrata nella guida di Slow Food per la qualità della cucina offerta al Ristorante biologico.

La struttura non è costituita da un unico edificio, ma da una serie di casette in pietra e bungalow disposti sul fianco della collina. La distanza massima è quella tra il ristorante e la piscina estiva: 1.200 metri. Intorno ad Alcatraz non c'è un semplice parco. C'è tutta una valle con un torrente limpido che scorre tra le colline coperte di boschi e oliveti. E un vero e proprio Parco Museo pieno di installazioni artistiche e dipinti. Poco distanti le meravigliose città di Gubbio (22 Km), Perugia (25 Km), Assisi (35 Km).

Ristorante: Da 30 anni il ristorante di Alcatraz, recensito sulla guida Slow Food “Osterie d'Italia”, offre menù preparati utilizzando solo materie di prima qualità, biologiche e biodinamiche, preferibilmente a Km 0.

Dalle ricette della nonna ai piatti più elaborati, dal sapore delicato di una vellutata di patate e porri alla cucina mediterranea al piacevole sapore piccante di una cucina multi-etnica. Tradizionalmente colazione, pranzo e cena vengono serviti a buffet, dove ogni volta è possibile assaporare antipasti, primi, secondi e contorni, buffet di verdure fresche, dolce o la frutta, pane, condimenti. Il pane, i sott'oli, la maionese, le marmellate sono tutti fatti in casa. Disponibile fontanella di acqua microfiltrata servita in caraffa.



Bar: Al bar di Alcatraz è possibile trovare acqua minerale, vino di uve da agricoltura biologica, birre artigianali, bevande alcoliche, succhi di frutta e bibite analcoliche.

Alloggi: Ti offriamo una struttura unica in Italia.

L'atmosfera non è quella dei soliti alberghi, la maggior parte delle camere e gli alloggi per gli ospiti non si trovano all'interno della struttura centrale, vi ritroverete a dormire in antiche case di pietra, torri medievali e fienili ristrutturati e arredati in stile country nel rispetto più assoluto dell'ecosistema circostante, rispettando i più alti livelli di ecosostenibilità ambientale. Grazie inoltre alla collaborazione con le strutture ricettive limitrofe, nel caso la nostra capienza non fosse sufficiente, gli ospiti verranno fatti alloggiare in agriturismi, casali e locande presenti nelle vicinanze con le quali da anni collaboriamo nell'organizzazione di eventi e nell'offrire un servizio di massima qualità a tutti gli ospiti.



Ad Alcatraz è possibile fare gite di un giorno con arrivo al mattino, tre/quattro ore di lezione, pranzo biologico, merenda e partenza nel tardo pomeriggio, o fare gite di più giorni. Le classi possono scegliere tra un'ampia gamma di attività costruendo la gita didattica a proprio piacimento.

Proponiamo anche pacchetti specifici dedicati a un singolo argomento.

ATTIVITA' PROPOSTE

Lezione di Yoga Demenziale con Jacopo Fo



La vita è una roba tutta da ridere: le endorfine prodotte da una bella risata rassicurano, tranquillizzano e ringiovaniscono la pelle, perchè si libera un'energia vitale più profonda. Questa è una delle basi dello Yoga Demenziale, disciplina che ha scelto come maestri spirituali, la gioia e il piacere. E' possibile modificare la percezione di se stessi attraverso una serie di semplici esperimenti che ogni partecipante può realizzare facilmente ricavandone stupore, divertimento e curiosità. Muoversi ed applicare la propria forza in un certo modo permette di scoprire meccanismi insospettabili che regolano l'uso dei muscoli, l'equilibrio, il respiro, le sensazioni e l'uso delle proprie energie. Divertenti lavori in coppia e in gruppo.

Lezione di Teatro con Jacopo Fo

Il lavoro si basa sulla conoscenza di alcune tecniche di base (mimo, clownerie, uso della voce). Durante le lezioni si sfrutterà l'innata capacità di raccontare e raccontarsi insita in ognuno di noi. **Scoprire la propria capacità di produrre e recitare un racconto basato sulle proprie esperienze, un racconto autobiografico, è qualche cosa di estremamente gratificante per riconoscere e mantenere un'immagine di sé, un ruolo, all'interno del gruppo.** Questa scoperta può dare una chiave emotiva per capire il valore della formazione, dell'acquisizione di competenze e della disciplina nel lavoro.

Lezione di Arte Zen e Giochi di Contatto e Fiducia con Eleonora Albanese

Pittura libera, espressione della creatività spontanea attraverso una lezione-gioco. Scultura, lavorazione dell'argilla e della creta, recupero di materiali di scarto per la creazione di opere d'arte. **Lavori individuali, in coppia e in gruppo che favoriscono la complicità, l'espressività, la conoscenza e la canalizzazione emotiva.**

Salutarsi alla maniera della popolazione

Maori, rotolare su un tappeto di compagni, saltare sapendo che qualcuno ti prenderà, farsi



dei complimenti o ricevere uno straordinario applauso. Questi sono alcuni dei giochi proposti ai partecipanti perché la via dello zen è lastricata di risate! Esercizi divertenti che stimolano empatia e solidarietà.

Lezione di Cucina Bio con Angela Labellarte

Niente segreti per una cucina egregia preparata con sapienza e amore. Dalle ricette della nonna ai piatti più elaborati. Dal sapore più delicato di una vellutata di patate e porri alla mediterranea, al piacevole sapore piccante di una cucina multietnica. E poi pane, pizze, biscotti, ravioli, torte e tante delizie da scoprire, imparare cucinare e gustare insieme!

Passeggiata nel Bosco con Angelo Airaghi

Escursione attraverso i sentieri del bosco che circonda Alcatraz con riconoscimento di piante, erbe selvatiche e tracce di animali.

Laboratorio del bosco con Antonella Zanotti

Ad ogni momento dell'anno il bosco riserva sorprese, materie prime da raccogliere, elaborare ed utilizzare. Itinerari tra miti e leggende, esplorazioni e raccolta di erbe, cortecce, fiori, semi, tesori spontanei della Natura per preparare insieme tisane, sciroppi, canditi, pomate, tinture e decorazioni simboliche.

Clownerie e Giochi di gruppo con Andrea Brescia

Per imparare i segreti dei clown, costruire e giocare con le palline, lanciare le clavette e far ruotare un diavolo. E poi tanti giochi divertenti!



Per contatti e richiesta informazioni e preventivi:

Elena Zanforlin - mail: elena@alcatraz.it - mobile: 329.3095817

Libera Università di Alcatraz, Loc. Santa Cristina, Gubbio (Pg)

www.alcatraz.it