

SETTEMBRE

DOMENICA 4

Ore 10,30

Io non mi rifiuto: realizziamo un pupazzo di carta

Quante notizie sui giornali: belle, brutte, strane, curiose. A volte poi le notizie ci fanno così arrabbiare che viene voglia di strapparle a pezzettini e buttarle ma oggi... trasformeremo un quotidiano in un pupazzo!. Porta un giornale, un paio di forbici e un rotolo di scotch e ti insegneremo noi come fare a costruirti un giocattolo che potrai personalizzare con stoffa, lana e bottoni e portarti a casa. Il tutto all'ombra della splendida Foresta Regionale di Cuma per goderci la fine dell'estate. Non crediate che sia un'attività solo per femminucce o per bambini, anche noi che siamo grandi e grossi ci divertiamo ancora a dare sfogo alla nostra fantasia!

Chi realizzerà il pupazzo più bello e originale?

L'attività è rivolta a bambini e ragazzi dai 6 anni in su. Il costo è di 5€ per ogni bambino, i genitori non pagano. È obbligatoria la prenotazione al 3392147005 entro le ore 19 di sabato 3. È previsto un numero minimo di partecipanti. Durata: dalle 10,30 alle 13. Si consiglia di portare un quotidiano, un rotolo di scotch e un paio di forbici, il resto dei materiali sarà fornito in loco.

Per info e prenotazioni: Associazione Natura Sottosopra www.naturasottosopra.it Tel 3392147005 (Roberto Cordovani) info@naturasottosopra.it

SABATO 10

Ore 10.30

La biofabbrica – Giochiamo con i piccoli animali

Badare a cani e gatti è troppo impegnativo? Puoi provare con un insetto o con un lombrico!

Fatti accompagnare dalla mamma mentre il papà prepara il pranzo a casa oppure fatti accompagnare dal papà mentre la mamma fa shopping con le amiche!

Vieni a trovarci e ti spiegheremo come allevare nella tua stanza l'insetto stecco (Bacillus rossius) specie presente in Italia e in Campania.

Potrai vedere e toccare degli esemplari vivi e se lo desideri potrai portartene uno a casa o prendere delle uova e aspettare che si schiudano. Se invece preferisci un formicaio ti mostreremo come le formiche ne scavano uno in un gel nutriente.

E se proprio ti appassionano gli allevamenti "strani" puoi sempre costruirti un lombricaio, ti spiegheremo noi come fare! Inoltre ti mostreremo scatole entomologiche con vari insetti della Campania. Se ci sarà tempo sufficiente andremo a cercare insetti nel lecceto o sulla duna ma... solo per osservarli!

L'attività è rivolta a bambini e ragazzi dai 6 anni in su. Il costo è di 5€ per ogni bambino, i genitori non pagano. È obbligatoria la prenotazione al 3392147005 entro le ore 19 di venerdì 9. È previsto un numero minimo di partecipanti. Durata: dalle 10,30 alle 13.

Per info e prenotazioni: Associazione Natura Sottosopra www.naturasottosopra.it Tel 3392147005 (Roberto Cordovani) info@naturasottosopra.it

Ore 19.00

Cena Malazè a lume di candela

Nel lecceto secolare di Cuma, conosceremo un bosco incantato seguiremo un percorso storico gastronomico nella tradizione napoletana e poi cena a lume di candela. Protagonista uno dei più antichi piatti della nostra tradizione: la cicerchia, la chef Gena Iodice ne racconterà la storia e la nutrizionista Dott.ssa Patrizia Isita svelerà tutti i suoi segreti. Sarà cucinata insieme a voi e poi la degusteremo tutti per un'indimenticabile cena in foresta a lume di candela, insieme anche ad altre pietanze tipiche cucinate dal Ristorante **La compagnia del Ragù** di Giugliano.

A cura del **Settore Foreste di Napoli - Regione Campania e Malazè** -

Tel. 081 7967607/08 - 3357552237 Necessaria la prenotazione

DOMENICA 11

Ore 10.30

La natura sorgente di armonia per il corpo e lo spirito: yoga nel bosco

Una pratica di benessere psico-fisico e di apertura del proprio essere in connessione con gli altri, con l'ambiente naturale, con gli eventi, utilizzando l'energia e le potenti suggestioni che il luogo dona.

A cura del Maestro Mimmo Mastrocola Tel. 333 2414369 Necessaria la prenotazione

Ore 10.30

Il mito e i misteri dell'acropoli e della foresta di Cuma

Visita guidata agli scavi di Cuma e discesa alla Foresta Regionale di Cuma. Percorrendo un suggestivo sentiero che attraversa il Monte di Cuma si raggiungono il Tempio di Iside e l'antico faro romano. Le visite guidate vertono sugli aspetti naturalistici ed archeologici che caratterizzano il luogo con accenni alla mitologia egizia, greca e romana legata alla culto della dea Iside e alle ninfe dei boschi.

A cura del **Gruppo Archeologico dei Campi Flegrei Onlus** Tel. 334 3329500 N.P.

VENERDI' 16

Ore 19.30

Il bosco incantato - tra magiche creature ed esseri umani alla ricerca del benessere in sintonia con la natura -

Nell'incanto del bosco di Cuma una straordinaria passeggiata notturna dagli intensi, sorprendenti e benefici risvolti emozionali

PROGRAMMA: La meditazione con i diapason armonici (suoni incantevoli dai 256 ai 512 hertz - frequenze armoniche) - L'esperienza di rinascita - Il tocco emozionale ad occhi bendati - La condivisione di cibo - I racconti di miti e leggende - La condivisione in cerchio dell'esperienza.

A cura dell' **Associazione Italiana Operatori del Benessere - Tel. 081.839.22.31 info@a-iob.net - www.aio.net** Necessaria la prenotazione

SABATO 17

Ore 10.30

"CLEAN UP THE WORLD" puliamo il mondo

Puliamo il Mondo è l'edizione italiana di Clean Up the World, il più grande appuntamento di volontariato ambientale del mondo. Con questa iniziativa proporremo di rimuovere i rifiuti e conoscere il bosco della lecceta di Cuma. Un'azione allo stesso tempo concreta e simbolica per attivare comportamenti responsabili tra i cittadini.

A cura di **LEGAMBIENTE Campania Onlus** Tel. 081 261890 N.P.

Ore 11.00-19.00

Danzare gli elementi - Una giornata con la Biodanza nella Foresta di Cuma. - Terra, Acqua, Fuoco, Aria

Una danza nella natura. Una proposta, un invito a sentire il piacere del proprio movimento.

Non una danza coreografica ma una danza che parte dal sentire. Biodanza, un sistema che integra emozione, musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona. Un modo semplice e gioioso di contattare gli elementi dentro e fuori di noi, le nostre emozioni con la passione del fuoco, la leggerezza dell'aria, la sensibilità dell'acqua e il nutrimento della terra. La biodanza come percorso alla riscoperta di noi stessi, degli altri e dell'ambiente che ci circonda. Una giornata da trascorrere assieme, per ritrovarsi nella musica, nella gioia; un'occasione per sentire la vita piuttosto che pensarla, nel qui ed ora delle emozioni e nell'incontro con gli altri.

Condotta da Cristina Canino, Donatella Vitale

Per informazioni: Cristina 349-4431085; cristina.canino@libero.it Donatella 339-6519453
donatella@mediterraneage.it

DOMENICA 18

Ore 10,00

La Giornata di Malazè – escursione naturalistica e pranzo in foresta

La foresta di Cuma ospita un evento di Malazè, la rassegna Archeoenogastronomica dei Campi Flegrei. La lecceta secolare e la duna si aprono a quanti desiderano riscoprire il senso della natura. Esperte guide della coop **il Volo di Dedalo** accompagneranno i visitatori attraverso la duna costiera e la lecceta; a seguire degustazione nella lecceta: percorso enologico tra i vini flegrei a cura di rinomate cantine.

Al termine del percorso enologico pranzo in totale relax nell'area attrezzate della lecceta con un menù a base di piatti tipici dell'area flegrea proposto dalla chef Gena Iodice del ristorante **La compagnia del Ragù** di Giugliano al costo di €15,00. Necessaria la prenotazione da pagare al momento della degustazione. Per info Regione Campania - Settore Foreste di Napoli tel. 081 7967607/08 - 3357552237 -

Ore 10,30

CACCIA AL TESORO NATURALISTICA

Monete, tesori, gioielli, diamanti... roba da pirati! Partecipa a una caccia al tesoro naturalistica e scopri i tesori della natura!

Fatti accompagnare dalla mamma mentre il papà prepara il pranzo a casa oppure fatti accompagnare dal papà mentre la mamma fa shopping con le amiche!

Divisi in squadre i partecipanti dovranno trovare piante, rocce e insetti con l'aiuto di indizi, mappa e bussola nello splendido scenario del lecceto della foresta di Cuma.

Vediamo chi è più veloce a orientarsi nel bosco e trovare per primo tutti i tesori!

L'attività è rivolta a bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni in su. Il costo è di 5€ per ogni bambino, i genitori non pagano. È obbligatoria la prenotazione al 3392147005 entro le ore 19 di sabato 17. È previsto un numero minimo di partecipanti. Durata: dalle 10,30 alle 13.

Per info e prenotazioni: Associazione Natura Sottosopra www.naturasottosopra.it Tel 3392147005 (Roberto Cordovani) info@naturasottosopra.it

VENERDÌ 23 – SABATO 24

Ore 20.00

SFOGLIANDO LE STELLE

Con lo sguardo rivolto verso il cielo stellato, scoprire insieme stelle e costellazioni e, come in un libro di favole, sfogliare pagina per pagina le emozionanti storie che racchiudono. Dalla scienza al mito, una suggestiva serata di interpretazione del cielo notturno in uno dei luoghi più incantevoli dei Campi Flegrei: la Foresta di Cuma. A cura della **Società Cooperativa Gea Verde** Tel. 338 4703516 Necessaria la prenotazione.

SABATO 24

Ore 19.00

STRAZIAMI MA DI LIBRI SAZIAMI

Reading nel verde - serata letteraria. Un Reading nel verde e una serata letteraria: condividere il piacere della lettura nel verde del bosco e al lume di lanterne, un testo letto per la prima volta, un brano o una poesia da rileggere gustandone aspetti non apprezzati prima.

Un'esperienza da ricordare riportando con sé tante emozioni e il libro di un nuovo amico. A cura del Settore Foreste di Napoli - Regione Campania Per info e prenotazioni obbligatoria Tel. 081 7967607/08 - 335 7552237

SABATO 24 – DOMENICA 25

Ore 9.00-15.00

Da Iside a Persefone: viaggio sull'antico litorale di Cuma

Conoscere i resti del "Tempio di Iside" scoperti nel 1991-92 e quelli del c.d. Faro di Cuma, appartenenti entrambi a resti di ville marittime; e la "Silva Gallinaria", estesa a nord della città, mitica foresta dove Enea colse il ramo d'oro da portare in dono a Proserpina, regina dell'Ade. a cura Soprintendenza Speciale per i Beni Archeologici di Napoli e Pompei - Ufficio per i Beni Archeologici di Cuma in collaborazione con la Regione Campania -Settore Foreste di Napoli -Foresta Regionale di Cuma e dal Gruppo Archeologico dei Campi Flegrei, Prenotazione obbligatoria

Ore 8.00 - 16.00

Ali nella foresta

L'Ecosistema della foresta di Cuma ospita il transito di numerosi uccelli di passo. I partecipanti saranno invitati a conoscere il mondo degli uccelli attraverso la partecipazione alle fasi di inanellamento degli uccelli, la presentazione di un documento in Power point sulle migrazioni e sulle relazioni ambiente-avifauna, sessioni di bird-watching e di riconoscimento del canto degli uccelli.

A cura dell'ASOIM - Tel. 347 3907163

Ore 10.30

Omaggio a Bacco nel Bosco di Cuma - la festa di Bacco e le Baccanti

un percorso di conoscenza e benessere che si sviluppa sull'intera area del Bosco: dalla lecceta ai piedi dell'Acropoli di Cuma, alle Dune della Macchia Mediterranea. Una giornata nella Foresta Regionale per rigenerare il corpo e l'anima, per rinvigorire e temprare il corpo con: lezioni e pratica di Beauty Forest, tecniche di respirazione, stretching, tecnica limòn, Yoga e Walking forest. Al termine un eccellente pranzo con riproposizione delle antiche atmosfere e abitudini delle feste romane allietato da giochi e antiche danze.

A cura della società FABIES - PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI: 081/19259558 CELL 333/7054654

DOMENICA 25

Ore 10.30

La natura sorgente di armonia per il corpo e lo spirito: yoga nel bosco

Una pratica di benessere psico-fisico e di apertura del proprio essere in connessione con gli altri, con l'ambiente naturale, con gli eventi, utilizzando l'energia e le potenti suggestioni che il luogo dona.

A cura del Maestro Mimmo Mastrocola Tel. 333 2414369 N.P.

Ore 10,30

ROCCE, FOSSILI, MINERALI E CONCHIGLIE: REALIZZIAMO UN CALCO

Lo sapevi che le pietre non sono tutte uguali? Anzi, se vogliamo essere precisi dobbiamo chiamarle rocce! Anche la sabbia che c'è sulla duna qui alla Foresta Regionale di Cuma una volta era una roccia! E tutte le rocce che ci circondano qui sono state prodotte dai vulcani! Ma quante rocce diverse ci sono? Tante! E le rocce poi sono fatte da tanti minerali! Vieni a toccarle con le tue mani, qui puoi toccare tutto, te ne mostreremo molte e scoprirai che nelle rocce puoi trovarci anche fossili di conchiglie, pesci, altri animali e anche di piante! Per finire realizzeremo un calco di una conchiglia col gesso che potrai portare con te a casa per cominciare la tua collezione di fossili!

L'attività è rivolta a bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni in su. Il costo è di 5€ per ogni bambino, i genitori non pagano. È obbligatoria la prenotazione al 3392147005 entro le ore 19 di sabato 24. È previsto un numero minimo di partecipanti. Durata: dalle 10,30 alle 13.

Per info e prenotazioni: Associazione Natura Sottosopra www.naturasottosopra.it Tel 3392147005 (Roberto Cordovani) info@naturasottosopra.it

OTTOBRE

DOMENICA 2

Ore 10.30

SCOPRINATURA: IL TESORO DELLA FORESTA - caccia al tesoro nella foresta di Cuma

Una caccia al tesoro, entusiasmante e coinvolgente, avventurosa ed ecompatibile, al termine della quale tutti i partecipanti avranno interagito toccando con mano alcune delle rare meraviglia del pianeta terra.

A cura dell'Associazione culturale La terra del fuoco Onlus Tel. 339 4551124

DOMENICA 9

Ore 10.30

CACCIA ALLA PIANTA: escursione e scoperta nel bosco di cuma

Una vera e propria caccia al tesoro adatta ad un pubblico di ogni età attraverso cui si scoprono le caratteristiche del luogo, imparando a riconoscere le principali specie della macchia mediterranea.

A cura della Società Cooperativa Gea Verde Tel. 338 4703516 www.geaverde.it Necessaria la prenotazione