



Cosa propongo al Rifugio LA CAPANNA

*Escursioni adatte a tutti,
laboratori alpini, attività
per gruppi: una proposta completa
ad alta quota*

■ PER LE SCUOLE

- Attività all'aperto – Natura, geologia, antropizzazione, fortificazioni
- Attività al chiuso - Laboratori manuali dedicati alla vita alpina

■ PER FAMIGLIE

Escursioni e laboratori per tutti i gusti

■ PER GLI ADULTI

- Escursioni, laboratori e team building
- Attività e escursioni per persone con disabilità e/o neurodivergenze

La struttura

*Il Rifugio La Capanna a Claviere, immerso nella natura
a 1760 metri alle pendici del Monte Chaberton e circondato
da fitti boschi e prati alpini, offre:*

■ AREE ALL'APERTO:

un contesto naturalistico incontaminato alle porte della Valle Gimont, ideale come punto di partenza per escursioni di ogni tipo.

■ SPAZI INTERNI INTIMI E FUNZIONALI:

un ampio salone polivalente e aree comuni perfette per briefing, giochi di squadra al coperto, workshop di gruppo, momenti di condivisione o di puro svago e relax in un'atmosfera informale e accogliente

■ CUCINA DEL TERRITORIO E CONVIVIALITÀ:

una ristorazione accogliente che propone piatti casalinghi,, pensata per trasformare ogni pasto in un momento di unione, condivisione e ricarica per tutto il gruppo.

■ AMPI SPAZI ESTERNI ATTREZZATI:

una grande area esterna circondata dagli alberi, ideale nella bella stagione per attività ludiche, sessioni di benessere all'aperto, cerchi di ascolto o semplicemente per godersi la quiete e il panorama d'alta quota.

La combinazione tra la dimensione accogliente del rifugio e la ricchezza naturalistica del territorio circostante consente di alternare attività dinamiche all'aria aperta e importanti momenti di condivisione, creando un'esperienza stimolante, coesa e memorabile per tutto il team. Nella stagione estiva la struttura è comodamente raggiungibile direttamente in auto con possibilità di parcheggio. In inverno, trovandosi direttamente sulle piste da sci, è raggiungibile con una breve e suggestiva passeggiata di 5 minuti dal centro del paese. È possibile raggiungere la struttura anche con l'utilizzo del treno e di pullman di linea.

Capacità ricettiva fino a 45 posti.

Si specifica che *Nel bosco con Helix* non opera come tour operator e si occupa esclusivamente della conduzione delle proprie attività didattiche ed esperienziali. Tutti i servizi logistici, di ristorazione, pernottamento o utilizzo degli spazi non direttamente connessi alle nostre prestazioni dovranno essere concordati e definiti autonomamente e direttamente con la struttura ospitante.

Per la scuola

■ INFANZIA

Esploratori del piccolo mondo: Percorso di scoperta dell'ambiente naturale. Con piccoli strumenti da esplorazione, i partecipanti osservano, indagano e imparano a leggere i segni della vita nel sottobosco. Perfetto per stimolare curiosità, meraviglia e pensiero scientifico.

Il Bosco dei piccoli esploratori: Un'esperienza narrativa e sensoriale: i bambini incontrano personaggi fiabeschi che li guidano alla scoperta di chi abita i diversi elementi della natura. Un viaggio poetico, delicato e immersivo.

■ PRIMARIA

La caccia al tesoro dell'antropizzazione: Un'avventura urbana e naturalistica per le vie di Claviere alla scoperta di come l'uomo ha trasformato questo storico valico alpino nel corso dei secoli. Tra indizi storici, vecchie barriere doganali ormai dismesse e i resti pionieristici dei primi impianti da sci, i partecipanti si metteranno sulle tracce del passato per confrontarlo con il presente della moderna stazione turistica. Un gioco cooperativo di osservazione e orientamento, perfetto per comprendere l'antropizzazione della montagna, la vita di frontiera e l'evoluzione del rapporto tra l'uomo e l'alta quota.

Detective della natura: sulle tracce di flora e fauna verso Gimont Un'escursione esplorativa lungo i suggestivi sentieri della Valle Gimont, con l'obiettivo di aguzzare la vista e decifrare i segreti del bosco e delle praterie d'alta quota. Camminando verso la Baita Gimont, i partecipanti si trasformeranno in veri investigatori ambientali alla ricerca di impronte, tane, resti di cibo e richiami degli animali selvatici, imparando al contempo a riconoscere le piante e i fiori tipici di questo ecosistema alpino. Un'avventura sul campo che unisce trekking, spirito d'osservazione e divulgazione scientifica in uno degli angoli più belli del territorio.

Squadra in natura: l'arte della collaborazione. Un'attività immersiva tra i bellissimi boschi circostanti, dove i partecipanti si metteranno alla prova nella progettazione e costruzione di un riparo naturale. Realizzare una capanna richiede logica e ingegno per comprendere come sfruttare al meglio i materiali offerti dal bosco, ma soprattutto una forte cooperazione: solo unendo le forze, pianificando insieme e dividendo i compiti il gruppo riuscirà a creare un rifugio solido e sicuro, riscoprendo l'istinto primordiale della collaborazione e del fare squadra in natura.

■ SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Eco-explorers: Missione natura alpina e Agenda 2030: Studio sul campo degli ecosistemi d'alta quota, dei boschi di larici e della straordinaria capacità di adattamento di flora e fauna alpina di fronte al cambiamento climatico. La sensibilità dell'ambiente montano ai mutamenti globali offre lo scenario perfetto per escursioni tematiche e osservazioni dirette. Un percorso di educazione ambientale attuale, scientifico e profondamente coinvolgente per comprendere la fragilità e l'importanza della tutela delle nostre Alpi.

Meta comune – Team building ad alta quota: Giochi collaborativi e dinamiche di squadra immersi nel silenzio dei boschi e nei prati alpini che circondano il rifugio. Sfruttando la conformazione del territorio montano, i sentieri e gli spazi aperti incontaminati, i partecipanti affronteranno sfide all'aria aperta che richiedono fiducia, ascolto e coordinamento. Un'esperienza potente e memorabile, perfetta per creare forte coesione, empatia e spirito di gruppo (ideale per il gruppo classe o team aziendali).

■ SECONDARIA DI SECONDO GRADO (1 e 2)

Meta comune – Team building ad alta quota: Giochi collaborativi e dinamiche di squadra immersi nel silenzio dei boschi e nei prati alpini che circondano il rifugio. Sfruttando la conformazione del territorio montano, i sentieri e gli spazi aperti incontaminati, i partecipanti affronteranno sfide all'aria aperta che richiedono fiducia, ascolto e coordinamento. Un'esperienza potente e memorabile, perfetta per creare forte coesione, empatia e spirito di gruppo (ideale per il gruppo classe o team aziendali).

■ LABORATORI

- **Mani di bosco – Laboratorio di falegnameria:**
Creazioni in legno ispirate alla vita alpina, alla fauna e flora tipiche delle Alpi. Un incontro tra natura, tradizione e manualità.
- **Terra antica – Laboratorio di creta:**
Un'esperienza che richiama le antiche arti della modellazione. La storia del luogo ispira forme, simboli e oggetti. Perfetto per sviluppare espressività e motricità fine.
- **I fili della memoria – Il telaio e l'arte della lana alpina**
Un tuffo nella quotidianità d'alta quota di un tempo attraverso l'arte della tessitura e della filatura, attività fondamentali durante i lunghi inverni in borgata.
- **Mani in pasta: pane e burro d'alpeggio:**
Un laboratorio pratico per fare il burro freschissimo scuotendo la panna e impastare il pane riscoprendo i gesti semplici e i sapori genuini della vita di montagna.

Pacchetti per famiglie

Esploratori del piccolo mondo – Avventure nella natura:

Una proposta dedicata alla scoperta attiva del territorio, dove osservazione, gioco e curiosità si intrecciano per tutta la famiglia.

La caccia al tesoro della biodiversità:

Un'avventura cooperativa per esplorare il bosco divertendosi, alla ricerca di tracce, indizi, forme di vita e piccole meraviglie naturali.



Orienteering adventure – Famiglie in movimento:

Grazie a carte e bussole, adulti e bambini imparano a orientarsi nel territorio e affrontano insieme un vero percorso di orientamento. Un'attività appassionante che unisce logica, movimento e spirito di squadra.

Escursioni per famiglie alla scoperta del territorio:

Percorsi di diversa intensità, ricchi di natura, storia e panorami. Attività perfette per famiglie dinamiche, con contenuti naturalistici e culturali adatti ai più giovani.

■ **LABORATORI INDOOR PER TUTTE LE FAMIGLIE**

Profumi antichi – pane e burro d'alpeggio: Un laboratorio pratico per fare il burro freschissimo scuotendo la panna e impastare il pane riscoprendo i gesti semplici e i sapori genuini della vita di montagna.

Il libro antico – Costruttori di storie: Ogni famiglia crea il proprio "libro antico": un taccuino rilegato a mano, arricchito con scritte, illustrazioni e ricordi dell'esperienza vissuta.

I fili della memoria – Il telaio e l'arte della lana alpina: Un'attività calma e coinvolgente in cui grandi e piccoli imparano a intrecciare fili, colori e storie.

Mani di bosco – Laboratorio di falegnameria: Piccoli lavori in legno sicuri e adatti anche ai bambini, per creare insieme un oggetto naturale, semplice e ricco di significato.

Pacchetti adulti Natura, storia e panorami

L'Anello della Valle Gimont: Acqua, specchi di cielo e praterie

Un itinerario classico e meraviglioso che si sviluppa interamente nel cuore della splendida Valle Gimont. Partendo dal rifugio, il percorso sale gradualmente tra i pascoli alpini d'alta quota toccando la caratteristica Baita Gimont e spingendosi fino al Lago Nero o alle rinfrescanti sorgenti della Dora Riparia. Un'escursione ideale per respirare a pieni polmoni l'autentica atmosfera d'alta quota, camminando tra fioriture spontanee e godendo della vista sulle spettacolari pareti rocciose circostanti in totale relax.

Il Sentiero dei Forti e il Col Boeuf: Trekking di frontiera

Un'escursione selvaggia e ricca di fascino che unisce il trekking sportivo alla grande storia di confine che caratterizza il valico di Claviere. Salendo dal rifugio verso le creste che dividono l'Italia dalla Francia, l'itinerario attraversa antiche vie militari, camminamenti e postazioni difensive storiche fino a raggiungere il Col Boeuf. Pensato per chi ama camminare in contesti rocciosi e panoramici, questo percorso offre scorci mozzafiato sul maestoso anfiteatro del Monte Chaberton e sulle vette del Queyras francese.

Rigenerazione Sensoriale: Forest Bathing nei boschi del Clot

Un'esperienza interamente incentrata sul benessere psicofisico e sul profondo rilassamento sensoriale. Lasciate le mete affollate, ci immergeremo nel silenzio dei fitti boschi di conifere che si estendono nei pressi del rifugio per praticare l'immersione forestale guidata. Attraverso il cammino lento, esercizi mirati di respirazione e l'attivazione di tutti e cinque i sensi, sfrutteremo i benefici naturali rilasciati dagli alberi d'alta quota per abbassare i livelli di stress e ritrovare un perfetto equilibrio interiore lontano dal rumore della quotidianità.

Pacchetti escursionistici personalizzati:

Per chi desidera un'esperienza su misura, è possibile richiedere pacchetti escursionistici personalizzati, pensati in base alle specifiche esigenze del gruppo, ai livelli di preparazione fisica, agli interessi naturalistici o culturali.

Team Building adulti – Esperienze formative in natura:

Trasforma la natura in uno spazio di crescita e collaborazione per il tuo team. Le nostre esperienze sono dedicate ad aziende, enti, associazioni e gruppi che desiderano valorizzare collaborazione, fiducia e creatività in contesti naturali.

Metodologia innovativa: pedagogia del rugby + life coaching:

Il cuore del nostro approccio combina due filoni educativi complementari:

- **Pedagogia del rugby:** lo sport della palla ovale diventa una potente metafora educativa, dove il successo del gruppo è più importante del risultato individuale. Attraverso giochi, esercizi e simulazioni, i partecipanti imparano a cooperare, rispettare le regole, valorizzare le differenze e costruire fiducia reciproca. Come recita il principio del rugby, “non è importante chi segna la meta, ma quante persone contribuiscono a renderla possibile”, sintetizzando il valore del lavoro di squadra.
- **Life coaching:** metodologie di coaching centrato sulla consapevolezza, l'autonomia e lo sviluppo personale. Le attività guidano i partecipanti a riconoscere le proprie risorse, definire obiettivi condivisi e sviluppare strategie efficaci di collaborazione, senza imporre soluzioni predefinite.

L'unione di questi due approcci dà vita a percorsi esperienziali unici, che combinano attività fisiche all'aperto, laboratori e momenti di riflessione, trasformando ogni esperienza in un vero percorso di crescita personale e collettiva.

