



# Muladhara

Crescere...e molto di più.  
*Ad essere grandi si inizia da piccoli.*

**Giornate Parco Marrogali, martedì 12 luglio h 830/1630; giovedì 14 luglio h 830/1230**

**Giornate Escursioni nel Bosco, martedì 19 luglio h 830/1630; giovedì 21 luglio h 830/1230**

Vestirsi in modo adeguato al parco e al bosco, pantaloni lunghi ( o non cortissimi) leggeri, un paio di scarpe chiuse, un telo da utilizzare per terra.

**Giornate in piscina martedì 26 luglio h 930/1730; giovedì 28 luglio h 930/1330**

- zaino con un cambio, un asciugamano, costume più uno di ricambio, crema solare, ciabatte antiscivolo. Non portare soldi perché non si potrà andare al bar.

## **Pasti e merende, acqua**

- pranzo al sacco per la giornate di martedì, merenda per le giornate di giovedì.
- giornate nel Parco, portare almeno 1lt di acqua
- giornate nel Bosco, si può portare una borraccia da riempire nelle sorgenti, non è necessario appesantire lo zaino.
- giornate in Piscina portare almeno 1lt di acqua
- Si consigliano merende semplici e leggere, per il pranzo al sacco del martedì si consiglia un pasto leggero e sano che non appesantisca e intralci la ripresa delle attività pomeridiane, sia le escursioni che il bagno in piscina.
- **non si possono portare giochi da casa, non si possono usare durante le attività telefonini o tablet.**