



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

Coaching in Cammino: "Riscopri il Tuo Perché: Un percorso di Esplorazione Personale e Professionale"

Hai mai sentito quella voce interiore che ti sussurra, chiedendo di esistere appieno? Se ti trovi in una fase di stallo, in cui ciò che hai costruito non ti rappresenta più e senti il desiderio profondo di ritrovarti, il Coaching in Cammino è ciò che stai cercando.

Il Coaching in Cammino "Riscopri il Tuo Perché: Un percorso di Esplorazione Personale e Professionale" è un cammino guidato da **Mariarosa Cerqua, coach professionista e guida ambientale**, dedicata alla ricerca del sé autentico e alla massimizzazione del potenziale individuale. In questo percorso, ci immergeremo nella profondità del tuo essere per trovare chi sei veramente e dare spazio alla tua vera essenza.

Il "Coaching in cammino" è progettato per coloro che si trovano in una fase di stallo o di crisi, quando una parte profonda di sé stesso inizia a chiedere di poter esistere. È un momento in cui ci si stanca di indossare maschere e personaggi per adattarsi alla società, e si sente il bisogno impellente di mostrare il proprio vero volto. È il momento in cui ci si rende conto che ciò che è stato costruito fino a quel momento non rispecchia più chi si è veramente.

E' adatto se:

- **Ricerca di Scopo e Significato:** Sei alla ricerca di un senso più profondo nella vita personale e professionale, desiderando comprendere chi sei realmente e qual è il tuo scopo autentico.
- **Crisi di Identità:** Ti senti in crisi, desiderando essere più autentico e in sintonia con te stesso, ma non sai da dove iniziare.
- **Crescita Personale e Professionale:** Vuoi superare gli ostacoli che ti impediscono di esprimere appieno il tuo potenziale, sia a livello personale che professionale.

I Benefici che Puoi Ottenere:

- **Chiarezza e Direzione:** Raggiungerai una comprensione più profonda di te stesso e del tuo scopo, ottenendo chiarezza sulla direzione che vuoi prendere nella vita e nel lavoro. Sarà un'opportunità per esplorare il proprio scopo e le passioni più profonde, creando una connessione autentica con sé stessi e con ciò che è veramente importante nella vita.
- **Autenticità e Benessere:** Troverai il coraggio di essere te stesso, portando autenticità e benessere in ogni aspetto della tua vita. Attraverso riflessioni profonde e introspezioni guidate, i partecipanti scopriranno la propria autenticità e troveranno il coraggio di mostrarla al mondo.
- **Rinascita Personale:** Attraverso il coraggio di costruire una vita più autentica e significativa, i partecipanti sperimenteranno una rinascita personale e una maggiore soddisfazione nella propria esistenza.
- **Connessione con gli Altri:** Attraverso il cammino condiviso, avrai l'opportunità di connetterti con persone che condividono le tue aspirazioni e di sostenervi reciprocamente lungo il percorso.
- **Supporto e Guida:** Con il sostegno della coach professionista Mariarosa Cerqua, i partecipanti saranno guidati in modo professionale e empatico lungo il percorso di scoperta e trasformazione.

Se ti senti in cerca del tuo vero scopo e desideri mostrare al mondo il tuo vero volto, unisciti a noi nel Coaching in Cammino. Preparati a un cammino trasformativo che ti porterà a una maggiore consapevolezza di te stesso e alla realizzazione del tuo potenziale più autentico.

Unisciti a noi in questo viaggio di esplorazione interiore e scoperta personale e professionale. Attraverso attività di introspezione, coaching di gruppo e condivisione di esperienze, avrai l'opportunità di riscoprire il tuo perché e di trasformare la tua vita in un'avventura appassionante e significativa.

Un'occasione per uscire dalla zona di comfort e immergersi completamente nell'atmosfera del cammino, trasformando ogni passo in un viaggio dentro la parte più profonda di sé.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

Ogni giorno del coaching in cammino è progettato per guidare i partecipanti attraverso un viaggio di autoesplorazione, consapevolezza emotiva, definizione degli obiettivi e sviluppo di una mentalità positiva. Mariarosa Cerqua utilizzerà il coaching professionale e l'immersione nella natura per offrire un'esperienza unica e personalizzata, adattata alle esigenze di ciascun partecipante.

SCHEDA TECNICA:



Durata: 4 giorni/3 notti



Partecipanti: Min. 7 / Max. 12



Documenti: Carta d'identità in corso di validità. Tessera Sanitaria



Assistenza: Nostro Accompagnatore guida ambientale Mariarosa Cerqua



5 buoni motivi per scegliere questo itinerario:

- . Attraversare paesaggi mozzafiato e una natura incontaminata: un'esperienza unica
- . Godersi l'opportunità di riflettere e meditare, prendersi del tempo per sé stessi e connettersi con la natura
- . Un'esperienza salutare e rigenerante: camminare lungo il percorso aiuta a migliorare la forma fisica, ridurre lo stress e migliorare il benessere mentale.
- . Incontrare altri pellegrini provenienti da tutto il mondo, scambiare esperienze e creare nuove amicizie.
- . Avventura e di scoperta: nuovi luoghi, nuove persone e nuove emozioni



La filosofia del viaggio

Questa formula "slow" è la soluzione ideale per chi non ha mai affrontato un itinerario a tappe e vuole mettersi alla prova, e può essere visto come un "cammino di allenamento". La scelta di un Cammino in gruppo è un'occasione per condividere un'esperienza autentica, si richiede una giusta dose di spirito di adattamento.



Sistemazioni durante il tour

Hotel o B&B, Camping e Santuario di Graglia



Abbigliamento e Attrezzatura

Scarpe da trekking, abbigliamento comodo, borraccia, giacca antivento e antipioggia, zaino che deve contenere il necessario per il pernottamento, utili bastoncini telescopici



Difficoltà Camminate: MEDIA (E)

Le escursioni sono camminate di difficoltà Media e crescente, le ultime tappe sono più impegnative, si richiede un certo allentamento.



Trasporto

Autogestito con AUTO PROPRIE o è possibile arrivare in treno da Milano centrale a Santhià, mentre al ritorno è possibile prendere la linea bus 360 fino alla stazione di Biella San Paolo e il treno fino a Santhià

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: ARRIVO A SANTHIÀ – ROPPOLO: ESPLORAZIONE DEL SÈ - ALL'AVVENTURA VERSO LA SCOPERTA PERSONALE

Ritrovo a Santhià alle ore entro le ore 11:00. Pranzo libero e partenza. Da Santhià il cammino si sviluppa lungo la Via Francigena, il più famoso e antico cammino italiano, verso le colline dell'anfiteatro morenico d'Ivrea. Dopo aver

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

attraversato il paese di Cavaglià si giunge a Roppolo, dominata dalla mole dell'imponente castello, dal quale si gode un bel panorama sul lago di Viverone. Arrivo a Roppolo, cena libera e pernottamento.

Iniziamo il nostro straordinario viaggio di auto-esplorazione!

🌿 Oggi ci immergeremo nei paesaggi mozzafiato della nostra interiorità mentre scopriamo il vero significato dietro ogni passo che compiamo.

Come camminatori intraprendenti, siamo qui per affrontare la montagna interiore, superare ostacoli e raggiungere nuove vette di autenticità e scopo.

🔍 **Avventura in Arrivo:** Faremo i nostri primi passi creando una mappa chiara del nostro presente identificando emozioni, sfide e opportunità.

🌈 **Esercizi di Autoconoscenza:** Attraverso attività pratiche, esploreremo le caratteristiche uniche di ciascuno, le passioni che ci guidano e i valori che ci definiscono.

🎯 **Obiettivo:** Conquistare la cima della consapevolezza, creando una mappa dettagliata della nostra identità e dei nostri valori personali, pronti a orientarci verso nuove avventure e traguardi.

☀️ **Benefici:** Respiro profondo, vista panoramica sulle nostre motivazioni più profonde e un senso rinnovato di direzione mentre ci addentriamo nel cuore del nostro cammino interiore.

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello +230 m – lunghezza 16,5 km – durata 7/8 ore soste escluse (comprese le sessioni di coaching)

2° GIORNO: ROPPOLO - SALA BIELLESE: CONNETTITI CON LE EMOZIONI (colazione, cena)

La seconda tappa percorre le boschive colline della Serra d'Ivrea, l'anfiteatro morenico più grande d'Europa. La prima sosta è presso il Ricetto di Viverone, l'antico borgo fortificato da cui si gode un bellissimo panorama sull'anfiteatro morenico di Ivrea e sul Lago di Viverone.

Dopo essere saliti al paesino di Zimone si visita il Monastero di Bose, sede della comunità fondata da Enzo Bianchi, l'antico Borgo di Magnano, con un altro Ricetto ben conservato, e da qui lungo sentieri nascosti nei boschi si giunge a Torrazzo per proseguire verso Sala Biellese fino al Santuario della Santissima Annunziata. Pernottamento in camping nelle casette del pellegrino

🚶 Benvenuti al secondo giorno del nostro entusiasmante cammino di esplorazione interiore! Oggi, ci immergeremo nelle profondità del nostro essere emotivo, affrontando le rapide emozionali con coraggio e consapevolezza.

❤️ **Bisogno:** Come esploratori di noi stessi, siamo qui per navigare le acque agitate delle nostre emozioni, comprendendo come influenzano i nostri pensieri e le nostre azioni, sotto il sole caldo della nostra determinazione.

🌈 **Avventura in Arrivo:** Grazie a tecniche di coaching, praticheremo la mindfulness mentre esploriamo le emozioni personali, imparando a gestirle in modo equilibrato e costruttivo, con il vento come alleato nel nostro viaggio.

🎯 **Obiettivo:** Comprendere le nostre emozioni, sviluppando una maggiore consapevolezza e resilienza emotiva, imparare a gestirle in modo costruttivo con una maggiore sicurezza e fermezza.

☀️ **Benefici:** Un sentimento di calma interiore, una maggiore comprensione di noi stessi e delle nostre emozioni, e la forza di navigare le sfide della vita con grazia e saggezza.

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello +400 m – lunghezza 17,40 km - durata 7/8 ore soste escluse (comprese le sessioni di coaching)

3° GIORNO: SALA BIELLESE – SANTUARIO DI GRAGLIA: DEFINISCI LA TUA DESTINAZIONE (colazione, cena)

La giornata di oggi prevede di imboccare subito fuori Sala Biellese, un sentiero che s'inoltra nella foresta e dopo alcuni chilometri arriva al bel laghetto Cossavella.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

Da qui si lascia la Serra Morena per raggiungere Donato, dove è possibile rifocillarsi, fare rifornimento di acqua e fare la spesa, prima di affrontare una serie di saliscendi piuttosto impegnativi che conducono fino al Santuario di Graglia, alle pendici del Mombarone, spartiacque tra Piemonte e Val d'Aosta. Cena e pernottamento al Santuario.

🌿 **Benvenuti** al terzo giorno del nostro entusiasmante coaching in cammino! Oggi, tratteremo una mappa dettagliata del nostro viaggio, definendo chiaramente dove vogliamo arrivare e come raggiungerlo.

☀️ **Bisogno:** Come avventurieri della mente, siamo qui per definire la nostra destinazione, identificando obiettivi personali e professionali che ci spingono verso nuovi orizzonti, con la terra ferma sotto i nostri piedi.

🗺️ **Avventura in Arrivo:** Creeremo un piano d'azione personalizzato per tradurre i nostri sogni in realtà.

👥 **Condivisione e Feedback:** Attraverso lo scambio di idee e il feedback tra i partecipanti, ci ispireremo a vicenda, costruendo una comunità di supporto nell'ambito del nostro cammino.

🧭 **Obiettivo:** Mettere la bussola verso la nostra destinazione desiderata, pronti a navigare i venti della vita con determinazione e fiducia nel nostro percorso.

🌈 **Benefici:** Chiarezza mentale, motivazione rinnovata e un piano d'azione solido per raggiungere i nostri obiettivi, illuminati dalla luce del nostro vero scopo.

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello + 550 m – lunghezza 16,10 km – durata 7/8 ore soste escluse (comprese le sessioni di coaching)

4° GIORNO: SANTUARIO DI GRAGLIA – SANTUARIO DI OROPA - COLTIVA UN MINDSET VINCENTE - LA VITTORIA DELLA CONSAPEVOLEZZA (colazione)

Il percorso si sviluppa sul fianco del Mombarone e scende su una ripida mulattiera fino ad attraversare il fiume Elvo, prima di risalire verso il bel centro storico di Sordevolo.

Da qui si affronta un percorso piuttosto impegnativo in saliscendi, tra boschi a pascoli da cui si godono bellissimi panorami sulla valle Padana, fino a Favaro. Da qui si affronta l'impegnativo sentiero D1, che sale verso la meta finale del Cammino, lo scenografico Santuario di Oropa, incastonato tra le montagne in una piccola valle delle Alpi Biellesi.

🌿 **Benvenuti** all'ultimo giorno del nostro straordinario coaching in cammino. Oggi, ci immergeremo nel terreno fertile della nostra mente, coltivando un mindset vincente che ci porterà verso il successo e la realizzazione dei nostri sogni più audaci.

☀️ **Bisogno:** Come guardiani del nostro destino, siamo qui per coltivare una mentalità che ci sostenga nel nostro viaggio, trasformando ogni sfida in un'opportunità e ogni ostacolo in un trampolino di lancio, con il cielo sereno come nostro alleato.

🧠 **Avventura in Arrivo:** Esploreremo le profondità della nostra mente, adottando strategie pratiche per sviluppare una mentalità positiva e resiliente, con il vento del cambiamento che soffia nelle nostre vele.

🏆 **Obiettivo:** Sintonizzarsi con la frequenza del successo, abbracciando una mentalità vincente che ci permetta di superare le sfide della vita con grinta e determinazione, pronti a solcare i cieli della nostra esistenza con gioia e fiducia.

🌈 **Benefici:** Una mentalità positiva e resiliente, la capacità di affrontare le sfide con coraggio e determinazione, e la consapevolezza che siamo i creatori del nostro destino, illuminati dalla luce del nostro potenziale illimitato.

Concludiamo così il nostro avventuroso cammino di esplorazione interiore, consapevoli che il vero viaggio è quello dentro di noi, e che ogni passo ci avvicina sempre di più alla scoperta del nostro vero scopo e alla realizzazione dei nostri sogni più audaci. Che la strada possa essere sempre illuminata dai nostri veri valori e dalla luce della nostra autenticità. Buon cammino!

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello +800 m – lunghezza 16 km – durata 7/8 ore soste escluse (comprese le sessioni di coaching)

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 – Tel. 0721 30617

info@allaricarcadelviaggio.com
www.allaricarcadelviaggio.com



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

QUOTA PACCHETTO:

€ 495,00

Sconto prenota prima entro il 2 ottobre:

-€ 25,00



La quota comprende:

- Sistemazione in B&B, in camere multiple da 2 a massimo 6 letti e Santuario di Graglia, bagno in condivisione con gli altri partecipanti
- Trattamento di pernottamento e prima colazione
- Nr. 2 cene, a Sala Biellese e al Santuario di Graglia
- Nostro Accompagnatore guida ambientale
- Esperienza di Forest Bathing, Bagno di Foresta
- Sessioni di group coaching durante il cammino e supporto coach abilitata e certificata AICP
- Assicurazione medico e bagaglio base
- Trasporto bagagli



La quota non comprende:

- Trasporto autogestito
- Pasti non indicati e bevande
- Tassa di soggiorno
- **Assicurazione integrativa annullamento (consigliata) incluso copertura annullamento per malattia da epidemia e per quarantena del passeggero** e assistenza sanitaria in corso di viaggio per epidemia pari a € 20,00 (da richiedere in fase di prenotazione)
- Quanto non espressamente indicato in "La quota comprende"

NOTE INFORMATIVE:

Partenza garantita con minimo 7 partecipanti.

Il programma potrà subire variazioni in caso di eventuali eventi imprevedibili che possano verificarsi o per ragioni tecniche organizzative. L'incontro con la nostra guida avverrà in hotel a Santhià.

In caso di non attivazione del gruppo, gli acconti versati saranno restituiti totalmente viaggi.

Intolleranze alimentari: provvediamo a trasmettere le richieste di diete speciali e segnalazioni di allergie agli alberghi e ai ristoranti - glutine, lattosio, vegetariano - sempre che ci vengano fornite al momento della prenotazione. In ogni modo ogni passeggero sarà responsabile e in caso di dubbio prima di mangiare dovrà domandare direttamente in loco. Non ci assumiamo nessuna responsabilità in questo senso.

COME PRENOTARE:

Prima di iscriverti, potrai trovare le informazioni sul nostro sito internet www.allaricercadelviaggio.com e per ulteriori dettagli potrai contattarci telefonicamente allo 0721 30617 oppure inviarci una e-mail a info@allaricercadelviaggio.com.

Prima di prenotare, ti invitiamo a verificare telefonicamente la disponibilità aggiornata e su richiesta potremo concedere un'opzione per 48 ore (salvo il caso in cui si tratti di ultime disponibilità), termine entro il quale confermare la partecipazione al viaggio.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricercadelviaggio.com
www.allaricercadelviaggio.com



CAMMINO D'OROPA COACHING IN CAMMINO

DAL 31 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -25€

DAL 19 AL 22 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 05/08: -25€

Per prenotare dovrai inviarc i seguenti dati:

-COGNOME E NOME completo come da documento di identità

-DATA E LUOGO DI NASCITA

-CODICE FISCALE

-INDIRIZZO DI RESIDENZA E CAP

-CELLULARE

-EMAIL

-ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO: INDICARE SI CONFERMO ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO O NON CONFERMO ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO

-INDICAZIONI DI EVENTUALI INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI

- NOME E COGNOME DI ALTRI PARTECIPANTI

Seguirà da parte nostra l'invio per posta elettronica del contratto di viaggio che potrà essere firmato digitalmente. Al vostro indirizzo di posta elettronica riceverete 2 e-mail: la prima con un link da attivare con il codice contenuto nella seconda email, a questo punto potrete firmare digitalmente il contratto di viaggio/modulo di prenotazione e la privacy policy.

La prenotazione sarà ritenuta confermata soltanto alla firma digitale del contratto di viaggio/modulo di prenotazione e della copia del bonifico per l'importo dell'acconto e/o del saldo.

Nel caso in cui si stia prenotando un tour dove il volo non è incluso nella quota pacchetto e si decida di acquistarlo per proprio conto senza rivolgersi a Alla Ricerca del Viaggio, l'acquisto definitivo del biglietto aereo dovrà avvenire solo ed esclusivamente dopo aver ricevuto conferma del viaggio da parte nostra. Alla Ricerca del Viaggio non risponderà di eventuali biglietti aerei acquistati dai partecipanti prima della conferma ufficiale del viaggio, qualora quest'ultimo dovesse essere modificato o spostato o annullato.

In fase di prenotazione verrà richiesto il pagamento dell'acconto; 20 giorni prima della partenza verrà richiesto il saldo. Qualora il viaggio fosse prenotato a meno di 20 giorni dalla partenza, verrà richiesto l'immediato pagamento dell'intero importo.

Eventuali polizze di assicurazione medica integrativa potranno essere richieste e stipulate in qualunque momento almeno 7 giorni prima della partenza. Ti forniremo assistenza in merito alle compagnie assicurative, coperture e massimali in funzione delle tue richieste e/o necessità che ci indicherai.

Condizioni di pagamento: acconto pari a € 50,00 a persona e saldo entro il 9 ottobre.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario:

- intestato a: Alla Ricerca del viaggio s.r.l.
- IBAN: IT43X0882613306000000009518
- causale: NOME E COGNOME - TITOLO DEL VIAGGIO E DATA DI PARTENZA.

Prima della partenza riceverai i documenti di viaggio e il foglio informazioni utili in formato elettronico via e-mail e in formato cartaceo via posta tramite corriere insieme al kit viaggio e la guida del Paese in omaggio (salvo che la prenotazione sia stata effettuata almeno 15 giorni prima della partenza in modo da garantire i tempi necessari per la spedizione).

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com