



VIA VERDE DEI TRABOCCHI COACHING IN CAMMINO

DAL 6 AL 10 GIUGNO SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 15/04: -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.

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

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



VIA VERDE DEI TRABOCCHI COACHING IN CAMMINO

DAL 6 AL 10 GIUGNO SETTEMBRE 2024

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

Cerqua utilizzerà il coaching professionale e l'immersione nella natura per offrire un'esperienza unica e personalizzata, adattata alle esigenze di ciascun partecipante.

SCHEDE 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:

- 1. Riscopri la Storia Locale:** Lungo il percorso, avrai l'occasione di scoprire la storia e la tradizione dei trabocchi, antiche macchine da pesca che ancora segnano la costa. Questo viaggio ti permette di immergerti nelle radici culturali e storiche dell'Abruzzo.
- 2. Benessere Naturale:** Camminare lungo la "Via Verde" significa immergersi nella natura rigogliosa e nel paesaggio costiero. L'aria fresca, il suono delle onde e il profumo del mare ti regaleranno un'esperienza di benessere per corpo e mente.
- 3. Esperienza su Misura:** La "Via Verde" offre una varietà di percorsi con differenti lunghezze e difficoltà, rendendola adatta a tutti, dai camminatori esperti a chi desidera una passeggiata rilassante. Scegli il percorso che meglio si adatta alle tue esigenze.
- 4. Scoperte Autentiche:** Ogni tappa della "Via Verde" rivela borghi affascinanti, riserve naturali e panorami mozzafiato che potrebbero non essere così familiari. Questo viaggio è un'opportunità per scoprire angoli autentici e autentici della costa abruzzese.
- 5. Esplora la Costa Incantata:** La "Via Verde dei Trabocchi" ti offre l'opportunità unica di esplorare uno dei tratti più suggestivi della costa abruzzese. Da spiagge dorate a formazioni rocciose, ogni passo ti avvicina a panorami mozzafiato e angoli nascosti.



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 e B&B



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, costume, telo, ciabatte per gli scogli, crema solare



Difficoltà Camminate: FACILE (T)/ MEDIA (E)

T/E non ci sono dislivelli, ma la lunghezza delle singole tappe richiede l'abitudine a camminare



Trasporto

Autogestito con AUTO PROPRIE fino a Ortona

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



PROGRAMMA DI VIAGGIO


1° GIORNO: ARRIVO A ORTONA

Incontro alle ore 15:00 a Ortona, visita della città. Cena libera e pernottamento in hotel.


2° GIORNO: ORTONA – SAN VITO - FOSSACESIA


Incontro con la guida e il resto del gruppo a Ortona. Questo tratto è l'inizio di un viaggio emozionante, che ti condurrà da Ortona a San Vito e proseguirà fino a Fossacesia. Lungo i 19 km totali di questo percorso, avrai l'opportunità di immergerti in panorami mozzafiato e scoprire autentici gioielli nascosti lungo il cammino. Con un dislivello di 80 metri, questo itinerario è classificato con una difficoltà T/E (abitudine a camminare). Quindi, se hai un po' di esperienza e sei abituato a camminare, questa tappa sarà perfetta per te. Da Ortona a San Vito e poi a Fossacesia, sarai circondato da panorami costieri spettacolari e dalla bellezza naturale di questa regione. Potrai scoprire borghi affascinanti, incontrare la cultura locale e goderti l'atmosfera unica lungo il percorso.


Difficoltà: FACILE/MEDIA (T/E) dislivello +80 m – lunghezza 19 km


 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.


3° GIORNO: FOSSACESIA - TORINO DI SANGRO - CASALBORDINO


Prima colazione. Lungo i 16 km totali di questo percorso, attraverserai paesaggi che offrono un meraviglioso contrasto tra il blu scintillante del mare e il verde rigoglioso della campagna circostante. Ogni passo ti condurrà a scoprire nuovi scenari e a goderti la bellezza autentica della costa abruzzese. Con un dislivello di 130 metri, questa tappa ha una difficoltà T/E (abitudine a camminare), rendendola accessibile a chiunque ami le passeggiate all'aria aperta.

Lungo il percorso, sarai catturato dalla maestosità del mare Adriatico e dalla serenità della campagna circostante. I colori vivaci ti ispireranno, mentre l'atmosfera cambierà tra la brezza marina e la tranquillità degli spazi verdi.

Non dimenticare la tua macchina fotografica, perché avrai la possibilità di catturare istanti mozzafiato che renderanno il tuo viaggio indimenticabile. Preparati a lasciarti incantare dalla bellezza unica di Fossacesia, Torino di Sangro e Casalbordino.

Difficoltà: FACILE/MEDIA (T/E) dislivello + 130 m – lunghezza 16 km

 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.

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




VIA VERDE DEI TRABOCCHI COACHING IN CAMMINO

DAL 6 AL 10 GIUGNO SETTEMBRE 2024

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

 **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.


4° GIORNO: CASALBORDINO – PUNTA ADERCI - PUNTA PENNA - VASTO


Prima colazione. Finalmente, l'ultimo tratto del nostro viaggio lungo la "Via Verde dei Trabocchi" ci attende, portandoci a scoprire la straordinaria bellezza naturale che si cela lungo la costa abruzzese. Da Casalbordino a Punta Aderci, Punta Penna.


Attraverso Riserve Naturali e Paesaggi Iconici: Lungo i 19 km di questo tratto, ti immergerai nelle atmosfere mozzafiato della Riserva Naturale di Punta Aderci e Punta Penna. Qui, la natura si esprime in tutto il suo splendore, con panorami pittoreschi che si estendono dall'azzurro del mare alle scogliere e alle spiagge. Prenderemo il bus per arrivare a Vasto, dove pernosteremo.


Difficoltà: FACILE/MEDIA (T/E) dislivello +80 m – lunghezza 15 km


 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.

5° GIORNO: VASTO – MARINA DI VASTO

Prima colazione. Affacciata su quello che viene chiamato il Golfo d'Oro, ovvero un'estesa baia a forma di mezzaluna caratterizzata da sabbia dorata, Vasto è famosa per essere uno dei luoghi più caratteristici dell'Abruzzo. Vasto è stata considerata sin dall'antichità un importante borgo marinaro che era nato dall'unione di piccoli villaggi della costa adriatica. Dopo aver passeggiato tra le vie di questo borgo, riprenderemo il nostro cammino per giungere alla nostra meta finale Marina di Vasto. Pranzo libero e arrivo per le ore 14:00 circa.

Difficoltà: 7 km, dislivello 200 mt in discesa, Durata 3 ore

QUOTA PACCHETTO:

Sconto prenota prima entro il 15 aprile:

€ 580,00

-€ 25,00

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



VIA VERDE DEI TRABOCCHI COACHING IN CAMMINO

DAL 6 AL 10 GIUGNO SETTEMBRE 2024

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



La quota comprende:

- Sistemazione in hotel e B&B
- Trattamento di pernottamento e prima colazione
- Cena a Fossacesia e Casalbordino
- Nostro Accompagnatore guida ambientale
- Assicurazione medico e bagaglio base
- Sessioni di group coaching durante il cammino e supporto coach abilitata e certificata AICP
- Assicurazione medico e bagaglio base



La quota non comprende:

- Trasporto autogestito
- Pasti non indicati e bevande
- Tassa di soggiorno
- **Assicurazione integrativa annullamento (consigliata)** incluso copertura **annullamento per malattia** 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 Ortona.

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.

Per **prenotare** dovrai inviarci 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**

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



VIA VERDE DEI TRABOCCHI COACHING IN CAMMINO

DAL 6 AL 10 GIUGNO SETTEMBRE 2024

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

- 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.

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 € 180,00 a persona e saldo entro 30 giorni data partenza.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario:

- intestato a: Alla Ricerca del viaggio s.r.l.
- IBAN: IT43X088261330600000009518
- 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