



<http://mariarosacerqua.com>

LE EMOZIONI IN CAMMINO

Percorso esperienziale per la gestione delle emozioni e per ritrovare equilibrio emotivo e autenticità nei Monti Sibillini



**DIREZIONE TECNICA AFFIDATA A
NATURA IN MOVIMENTO SOC. COOP.**



<http://mariarosacerqua.com>



PERCHÉ FARE QUESTO PERCORSO?

Le emozioni non vanno combattute. Vanno conosciute, ascoltate e trasformate.

In natura diventa più facile riconoscere i segnali interiori, sciogliere i nodi emotivi e tornare a vivere con autenticità e leggerezza.

I BENEFICI CHE PORTERAI CION TE



✓ **MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA
DELLE TUE EMOZIONI**

✓ **STRUMENTI PRATICI
PER GESTIRE PENSIERI E STATI
D'ANIMO**



✓ **RILASCIO EMOTIVO ATTRAVERSO
IL MOVIMENTO IN NATURA**



✓ **RIDUZIONE DI STRESS E PESI
MENTALI**

✓ **NUOVA CENTRATURA E
LEGGEREZZA INTERIORE**



<http://mariarosacerqua.com>

IL



PERCORSO

MONTI SIBILLINI, TRA BORGHİ AUTENTICI, CASCATE E VISTE MOZZAFIATO.

OGNI GIORNO LAVORIAMO SULLE EMOZIONI CON SESSIONI DI CAMMINO
CONSAPEVOLE, ESERCIZI DI COACHING, SCRITTURA TRASFORMATIVA,
MINDFULNESS E MOMENTI DI RELAX.





<http://mariarosacerqua.com>

LE TAPPE

MONTEMONACO (AP) 988 Mt s.l.m

Un borgo sospeso tra cielo e leggende, dove i monti custodiscono il silenzio e il vento racconta antiche storie. Camminerai tra vicoli in pietra e boschi incantati, lasciandoti guidare dal respiro della montagna per riconoscere finalmente le tue emozioni, senza più temerle. Qui inizia il tuo viaggio verso la consapevolezza.

 Trekking: 7 km | 250 m dislivello | 3 ore | Difficoltà T

 Pranzo al sacco | Cena libera

ALTINO (AP) 1080 Mt s.l.m

Un piccolo gioiello adagiato tra castagni e faggete, Altino ti accoglie come una radice dimenticata che ritrova casa. Camminerai lungo sentieri antichi, tra i profumi del bosco e la memoria della terra, per ascoltare ciò che il corpo e le emozioni più profonde ti vogliono sussurrare. Sarà il giorno in cui sentirai che non sei mai stata così vicina a te stessa.

 Trekking: 9 -10 km | 350 m dislivello | 3 ore | Difficoltà T/E

 Pranzo e cena liberi



LE TAPPE

CASTELLUCCIO (PG)

1452 Mt s.l.m

 Trekking: 6 km | 250 m dislivello | 3 ore | Difficoltà T

 Pranzo libero a Castelluccio | Cena libera

Davanti a te solo cielo, luce e una distesa infinita: la Piana di Castelluccio si apre come un mare di silenzio e meraviglia. Qui il tuo sguardo si perderà nell'orizzonte, il respiro si farà ampio e leggero, e il cuore inizierà a liberarsi da ciò che lo appesantisce. Sarà il giorno in cui sentirai che dentro di te esiste uno spazio altrettanto vasto, pronto a trasformarsi.

 Speciale: visita e degustazione all'azienda agricola Fontegraniera

SARNANO (MC)

539 Mt s.l.m

Acque limpide che scorrono tra le rocce, sentieri che svelano cascate nascoste e vallate segrete: a Sarnano il cammino si fa leggerezza. Ti prenderai il tempo di lasciare andare ciò che non serve più, ritrovando spazio e libertà. Sarà il tuo rito di chiusura, per tornare a casa con cuore leggero e mente chiara.

 Trekking: 7 km | 250 m dislivello | 3 ore | Difficoltà T/E

 Pranzo libero | Fine attività ore 15:30





<http://mariarosacerqua.com>



COSA CAMBIA DOPO QUESTO CAMMINO

💡 PORTERAI A CASA LA CAPACITÀ CONCRETA DI RICONOSCERE QUANDO UN'EMOZIONE TI TRAVOLGE E AVRAI STRUMENTI PRATICI PER FERMARTI, RESPIRARE E SCEGLIERE UNA RISPOSTA PIÙ SANA.

🧩 IMPARERAI AD ASCOLTARE I SEGNALI FISICI CHE PRIMA IGNORAVI: TENSIONI, PESI, RESPIRO CORTO... SAPRAI COSA VOGLIONO DIRTÌ E COME SCIOGLIERLI.

📖 GRAZIE AGLI ESERCIZI DI SCRITTURA E CONSAPEVOLEZZA, SAPRAI COME SVUOTARE LA MENTE NEI MOMENTI DIFFICILI E CREARE SPAZIO PER PENSIERI PIÙ LEGGIERI.

🌿 TI BASTERÀ UNA CAMMINATA O UN CONTATTO CON LA NATURA PER RITROVARE CENTRATURA. IMPARERAI A RICREARE QUELLA PACE ANCHE NEI GIORNI PIÙ STRESSANTI.

🔥 NON SARÀ SOLO UNA TEORIA: VIVRAI SULLA PELLE LA SENSAZIONE DI LASCIARE ANDARE IL PESO CHE TI SCHIACCIA E PROVERAI COSA SIGNIFICA SENTIRSI FINALMENTE PIÙ LEGGERA.

❤️ IMPARERAI A TRATTARTI CON PIÙ DOLCEZZA, A NON GIUDICARTI PER QUELLO CHE SENTI, MA A TRASFORMARE OGNI EMOZIONE IN UNA POSSIBILITÀ DI ASCOLTO E RINASCITA.



<http://mariarosacerqua.com>



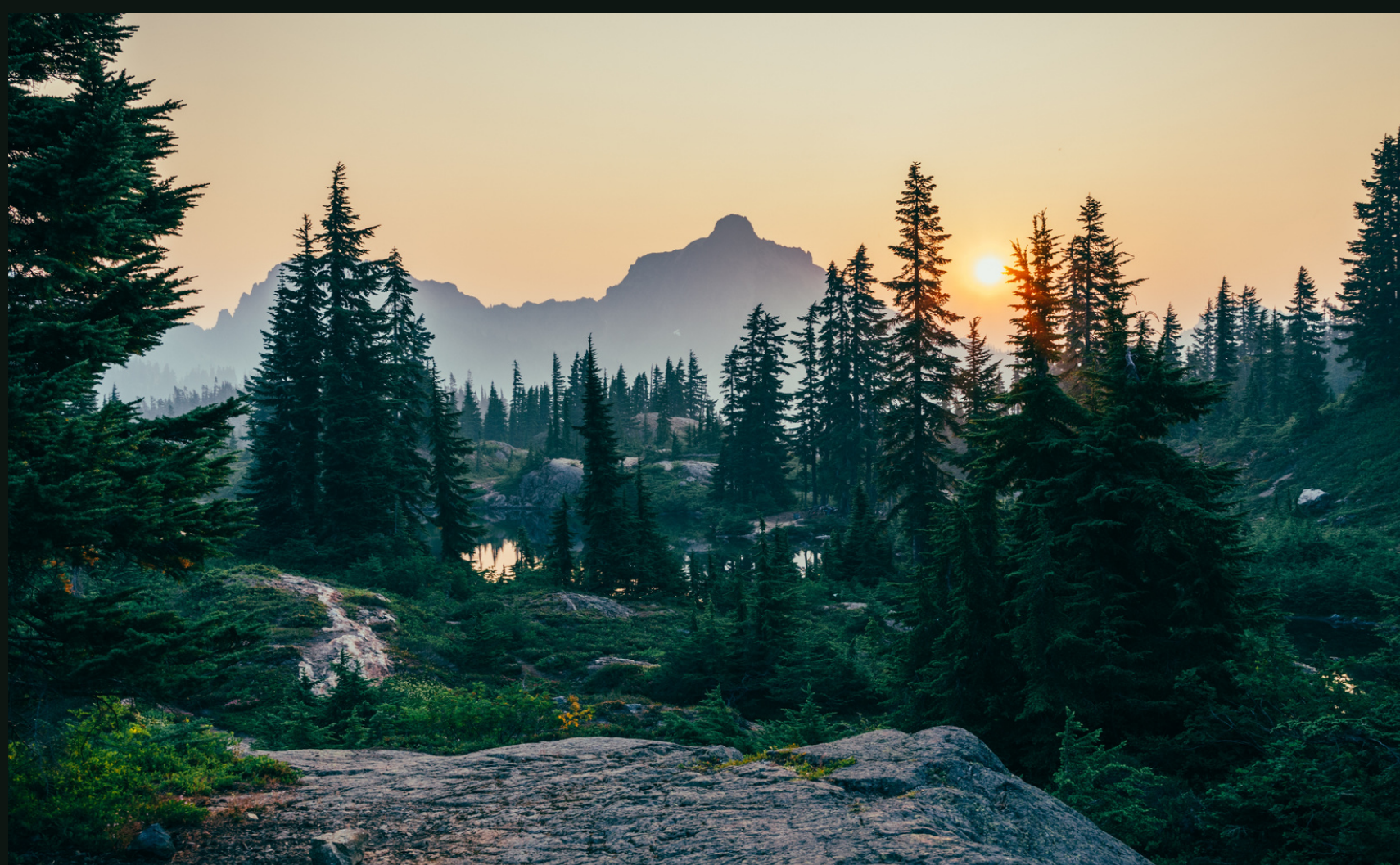
PRATICHE QUOTIDIANE



- **TREEKING**
 - **MINDFUL WALKING**
 - **FOREST BATHING**
 - **JOURNALING EMOTIVO**
 - **SESSIONI DI CONSAPEVOLEZZA**
 - **RELAX A FINE GIORNATA**
-



<http://mariarosacerqua.com>





PER CHI È QUESTO PERCORSO



-  **DONNE E UOMINI IN FASE DI CAMBIAMENTO**
-  **CHI VIVE STRESS EMOTIVO O MENTALE**
-  **CHI SENTE IL BISOGNO DI RITROVARE SÉ STESSO LONTANO DAL CAOS**
-  **CHI VUOLE STRUMENTI PRATICI PER STARE MEGLIO OGNI GIORNO**
-  **CHI VUOLE VIVERE UN TREKKING ESPERENZIALE NEI SIBILLINI**



INFO PRATICHE



- 📍 Base: Montemonaco - La Baita di Pilato
- 👥 Gruppo: Min 6 - Max 15
- 🥾 Livello facile con tratti collinari/montani



Quota: €285

Comprende:

- 3 notti presso La Baita di Pilato (sistemazione in appartamenti con piscina e colazione)
- Guida ambientale escursionistica & coach professionista (Mariarosa Cerqua)
- Esperienza e visita all'azienda Fontegraniera
- Assicurazione medico-bagaglio

Non comprende:

- Pasti (pranzi al sacco e cene)
 - Trasporto da/per la struttura
 - Supplemento camera singola: € 45,00 (su richiesta, fino a esaurimento)
 - Assicurazione annullamento (facoltativa: da € 16,00)
-



<http://mariarosacerqua.com>

CONTATTI



+39 3395489976 Mariarosa



<https://www.naturainmovimento.net/2025/02/17/monti-sibillini-natura-cammino-e-crescita-personale/>



cerquacoach@gmail.com
nfo@naturainmovimento.net



👉 Compila il modulo al link:

<https://www.naturainmovimento.net/2025/02/17/monti-sibillini-natura-cammino-e-crescita-personale>



Direzione tecnica
Natura in Movimento Soc. Coop.
Via Primo Maggio 20 - 60131 Ancona
P.IVA 02781510421 - Codice Univoco
M5UXCR1
Recapiti: 3534164490 -3534134650
info@naturainmovimento.net



<http://mariarosacerqua.com>



THANK YOU

Direzione tecnica affidata a
Natura in Movimento Soc.
Coop.

Via Primo Maggio 20 - 60131
Ancona

Recapiti: 3534164490
-3534134650

info@naturainmovimento.net

