

Programma di Crescita Personale sui Monti Sibillini

- **Date:** 31 luglio – 3 agosto

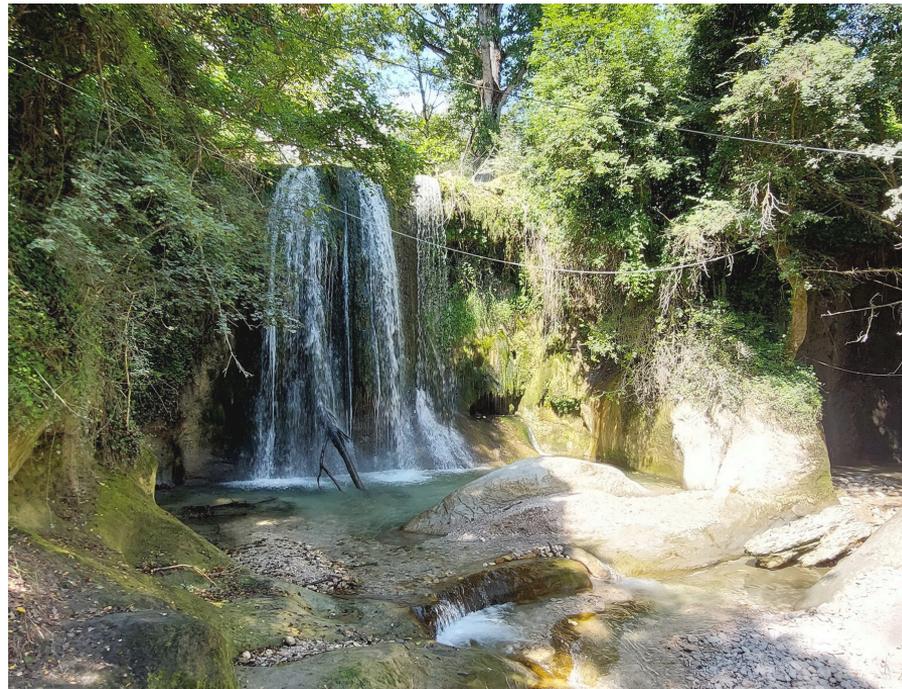
- **Prezzo:** 510€

- **Introduzione:** Presentazione del programma



Cosa Comprende il Costo di 510€

- Sistemazione in B&B in camere doppie o triple
- Trattamento di mezza pensione (colazione e cena)
- Accompagnatore e guida ambientale,
- Supporto coach professionista
- Sessioni di group coaching durante il cammino
- Supporto di un coach certificato AICP
- Visita al Museo della Sibilla
- Assicurazione medico e bagaglio base



Attività e Benefici durante il coaching in cammino

- **Cammini:** 4 giorni in luoghi differenti
- **Group Coaching:** 4 giorni con obiettivi specifici
- **Forest Bathing:** 4 giorni di immersione nella natura
- **Metodi pratici:** Consapevolezza, gestione delle emozioni, identificazione degli obiettivi, motivazione
- **Cammino interiore:** 4 giorni di introspezione



Giorno 1: Trekking alle Gole dell'Infernaccio

- **Percorso:** 9 km, dislivello 350 m, durata 6 ore (soste escluse)
- **Attività:** Creazione di una mappa del presente, esercizi di autoconoscenza
- **Benefici:** Consapevolezza personale e motivazione



Giorno 2: Trekking alle Cascate di Sarnano

- **Percorso:** 13 km, dislivello 300 m, durata 8 ore (soste incluse)
- **Attività:** Tecniche di mindfulness, esplorazione delle emozioni personali
- **Benefici:** Calma interiore, comprensione emotiva, resilienza



Giorno 3: Trekking sull'Antica Via dei Mietitori

- **Percorso:** 9 km, dislivello 350 m, durata 5 ore (soste escluse)
- **Attività:** Identificazione degli obiettivi, creazione di un piano d'azione
- **Benefici:** Chiarezza mentale, motivazione rinnovata



Photo by Spi Go on Unsplash

Giorno 4: La Sibilla e le Sue Leggende

- **Percorso:** 6 km, dislivello 250 m, durata 5 ore (soste escluse)
- **Attività:** Sviluppo di una mentalità positiva e resiliente, strategie per il successo
- **Benefici:** Mentalità vincente, consapevolezza del potenziale



Perché Partecipare al Coaching in Cammino?

- **Benefici delle Attività:** Riflessione interiore, salute fisica, riduzione dello stress, condivisione e supporto, abilità comunicative, motivazione, riduzione dello stress, benessere emotivo, calma interiore, consapevolezza di sé, comprensione delle emozioni, crescita personale

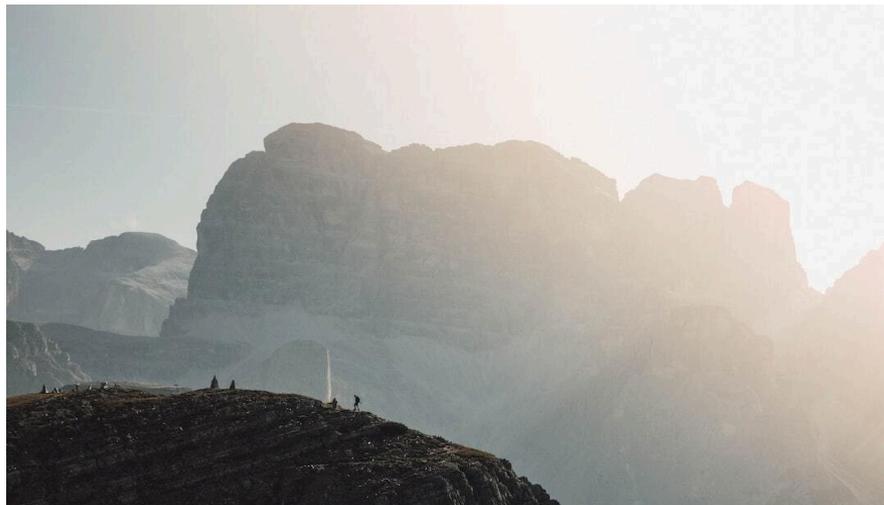


Photo by Matt Sclarandis on Unsplash

Richiedi Informazioni

Contattami direttamente su
whats app, ti daro' tutte le informazioni.

cell. **3395489976**

La Natura ti aspetta!
Ora tocca a te fare il primo passo!



- **Affrettati:** Il cammino è a numero chiuso!
- **Trasforma i tuoi "vorrei" in "lo faccio":** Fare è la vera strada verso il cambiamento

