

COACHING IN CAMMINO

1-2-3 Maggio

BOLOGNA

FIRENZE

3 Giorni a piedi attraverso la Via degli Dei- Un'avventura per ri-scoprirsi

ITINERARIO:

1° Maggio: Partenza da Firenze ore 8.00-**Bologna arrivo 8.35 in treno ri-partenza 8.50** Bologna-Sasso Marconi/Vado in Pullman (costo 25€)

Inizio Cammino Vado - Monzuno- Madonna dei Fornelli-Pian di Balestra 23km

Pernottamento Hotel MUSOLESI 0534 94100 ; 0534 94350 www.musolesi.it

Tempo di Percorrenza: ore 7 e 1/2 Dislivello salita: 1050 mt Dislivello discesa: 650 mt

2° Maggio: Monte Poggiaccio - Passo della Futa - Monte di Fo' - 17 km

Pernottamento Hotel Il Sergente 055 8423018 www.campingilsergente.it

Tempo di Percorrenza 7 e 1/2 Dislivello salita 600 mt// 350 mt Dislivello discesa 590 mt// 930 mt

3° Maggio: Monte Gazzaro- Passo Osteria Bruciata - San Piero a Sieve-Monte Senario - Poggio il Pratone- Fiesole - Firenze 44 km

Tempo di percorrenza 12 ore e 1/2 Dislivello salita: 800 mt Dislivello discesa: 700 mt (possibilità da San Piero a Sieve di ridurre il percorso attraverso mezzi pubblici per arrivare a Fiesole)

PERCORSO DI COACHING IN CAMMINO

Camminando i pensieri si trasformano in azioni

Il percorso di coaching è diviso in tre aree specifiche:

1-Ascolto Interno// Esterno// Verticale

2-Piano di Azione

3-Piano di Allenamento

Ogni giorno sarà affrontato un tema, attraverso esercizi pratici singoli e di gruppo, per bilanciare l'attività di cammino e di riposo.

1°Giorno ASCOLTO INT/EST/VERTICALE

Cos'è il coaching e le linee guida dei 3 giorni

Camminare in Consapevolezza

Meditazione Dinamica

Focalizzazione delle proprie Domande

Dialoghi a coppie

Lavoro di ascolto singolo e di gruppo

2°Giorno PIANO DI AZIONE

Focalizzazione dei propri piani d'azione

Il g.r.o.w come modello di chiarezza d'intenti

Il cervello del cuore come risorsa interiore

Scrittura e disegno come via di liberazione,

Il compagno di viaggio come confronto e crescita.

3°Giorno PIANO DI ALLENAMENTO

Il piacere di allenarsi,

Modelli tecnici per strutturare il proprio allenamento

L'allenamento come pratica quotidiana

Il gruppo come risorsa per portare avanti i propri piaceri ed obiettivi

INFORMAZIONI TECNICHE E LOGISTICHE

Tipo di percorso: sentieri, strade bianche e qualche breve tratto su asfalto

Difficoltà: è un trekking di difficoltà media, impegnativo in alcuni tratti appenninici

Pernottamento: alberghi, agriturismi, campeggi o bosco con sacco a pelo

Mangiare: locande, agriturismi, panini.

Spostamenti: Fi-Bo in treno con Freccia Rossa e poi in Pullman fino a Vado.

Sito web di riferimento: Appennino Slow

www.movimentolento.it/it/resource/statictrack/la-via-degli-dei

Costi: Treno+Pullman 25€ + Pasti e Dormire sono a carico individuale ripetto alle proprie esigenze fisiche.

Il percorso di Coaching condotto da Iacopo Braca ha un contributo di 90€+iva per i 3 giorni.

L'intero percorso è da considerarsi come un'esperienza di camminata individuale e collettiva dove non ci sono guide esperte CAI che condurranno il percorso. Il coaching è un metodo di allenamento del potenziale umano che coniugato con l'esperienza della camminata può amplificare l'intenti e l'esperienza stessa.

ATTREZZATURA:

2 paia di scarpe (trekking+ginnastica)

Sacco a pelo

Borraccia con l'acqua+ Barrette energetiche e frutta secca.

Giacca a vento o un kway adeguato al periodo,

Cappello o berretto,

Coltellino,

Occhiali da sole,

Crema protettiva,

Mini kit di pronto soccorso (bende, cerotti ecc...)

Torcia

Abbigliamento comodo e di ricambio in base alle condizioni meteo

Macchina fotografica

Quaderno di appunti+ matita e pennarelli.

Fogli Bianchi

Per maggiori Info:3393002793

iacopobraca@gmail.com