

# TREK EMOZIONALE

edizione primaverile 2011

1-2-3 aprile 2011  
Parco di Montoni (Pisa)

## In cammino verso la felicità

Dopo le bellissime esperienze di giugno e di ottobre, siamo ormai vicini al terzo *trek emozionale*, che si svolgerà nel primo week end di aprile, da venerdì 1 aprile a domenica 3 aprile.

Il *trek emozionale* è una sorta di viaggio dentro te stesso, a contatto con la natura, durante il quale si alternano momenti di condivisione e di apprendimento "in aula", a camminate nella natura.

Si tratta di un evento molto particolare, con l'idea di mettere in moto, oltre il corpo, anche la mente e il cuore. Si alloggia in agriturismo o in rifugio, in un luogo bello naturalisticamente, in qualche parte di Italia poco conosciuta (il luogo cambia ogni volta). Questa volta ci immergeremo nella maremma pisana.

Anche in questo caso il **coaching** è la modalità di approccio che ci accompagnerà in questo *viaggio*, con dei **workshop** che si svolgeranno al rifugio, in cui avrai modo di aumentare la tua auto-consapevolezza, alternate a **camminate** nel pomeriggio in cui potrai dare gambe e respiro alle tue idee. Camminare infatti aiuta a liberare la mente da stress e problemi, stimola la creatività, amplia i confini personali e aiuta a comunicare più in profondità con noi stessi e con gli altri.

Il tema che ci accompagnerà e stimolerà in questo week end è **la felicità**. Saremo stimolati, oltre che dalle domande e dagli stimoli di coaching, anche dai pensieri dei più grandi filosofi del passato e del presente.

I workshop della mattina adottano una modalità interattiva utile a coinvolgere i partecipanti e a renderli uno spazio dove sperimentare, riflettere individualmente, confrontarsi in coppia o in piccoli gruppi. Potremo così arricchirci reciprocamente, facendo interagire il "Know how" che ognuno di noi ha acquisito dalle sue esperienze sul tema della felicità. I workshop saranno facilitati da **Daniele Mattoni**, coach certificato ICF.

I trek pomeridiani saranno delle esperienze e metafore dei cambiamenti che vogliamo realizzare nella nostra vita, e verranno co-condotti insieme a **Riccardo Carusi**, guida ufficiale AIGAE

### A CHI È CONSIGLIABILE QUESTA ESPERIENZA?

A chiunque voglia incrementare la propria auto-consapevolezza e il proprio benessere personale, a chiunque abbia un interesse verso la conoscenza di se stesso e degli altri, e verso la propria crescita personale; a chiunque creda che la felicità parta innanzitutto da se stessi

### COSA È IL COACHING?

È un servizio di facilitazione personale finalizzato al raggiungimento di obiettivi concreti, che aiuta a riconoscere e a utilizzare al meglio le proprie potenzialità. In che modo? Stimolando le persone a porsi "in ascolto" di se stesse, a riconoscere i propri punti di forza e a utilizzare le proprie esperienze come fonte di apprendimento

### COSA PUOI ASPETTARTI DA QUESTE 2 GIORNATE?

- Vivere un'esperienza di crescita personale in un clima informale e stimolante, insieme ad altre persone
- Aumentare la tua auto-consapevolezza su cosa puoi permetterti di vivere una vita pienamente realizzata
- Focalizzarti sulle tue priorità e su cosa è per te veramente importante in questo momento della tua vita
- Apprendere alcuni segreti per aumentare il tuo benessere e la tua serenità
- Riconoscere alcuni ostacoli nel tuo cammino verso la felicità e capire come fare a superarli
- Arricchirti con i pensieri che ci hanno lasciato alcuni grandi filosofi del passato e del presente sul tema della felicità
- Comprendere che la tua felicità dipende da te e che la puoi costruire giorno dopo giorno con le tue scelte e con i tuoi pensieri
- Ritrovare tutta la tua energia creativa per proiettarla verso il futuro che desideri;
- Vivere un'esperienza stimolante e rigenerante a contatto con la natura

# TREK EMOZIONALE

*edizione primaverile 2011*

<b>PROGRAMMA di massima</b>
<b>VENERDI 1 aprile: arrivo dei partecipanti nella tarda mattinata</b>
12.00/13.00: Benvenuto, breve introduzione alle 2 giornate
13.30 Pausa ristoro con spuntino
<b>Pomeriggio: <i>cosa può permetterci di vivere una vita felice?</i></b>
Cominceremo ad esplorare e a confrontarci sul tema della felicità, stimolati da alcune frasi di Goethe, Shopenauer, Tagore e Herman Hesse.... Approfondiremo il significato della felicità, e faremo una mappa condivisa di ciò che può permetterci di vivere una vita veramente realizzata. Inoltre ognuno avrà un momento di riflessione con se stesso per fare un bilancio del momento attuale che sta vivendo e di quali cambiamenti possono aiutarlo a vivere una vita più serena e appagante
CENA AL RIFUGIO
Breve escursione notturna con utilizzo di torce elettriche
<b>SABATO 2 aprile</b>
<b>Mattina: <i>costruire la nostra felicità attimo dopo attimo</i></b>
In questa mattinata riprenderemo il nostro "viaggio" alla scoperta della felicità, ponendoci alcune semplici e importanti domande, che faranno aumentare la nostra auto-consapevolezza su cosa può renderci felici. Verremo stimolati a mettere a fuoco alcune paure e a trasformarle in opportunità di crescita. Vedremo con chiarezza che la felicità non dipende dalla realtà esterna ma dalle nostre "opinioni" e dal nostro modo di pensare. Capiremo che ci "nutriamo" costantemente - con i nostri pensieri, le nostre credenze e le nostre abitudini - e impareremo a distinguere i "nutrimenti" buoni, che generano benessere e crescita, da quelli che ci tolgono energia e ci creano malessere. Capiremo che la felicità ci sfugge se la ricerchiamo troppo ossessivamente. Ci ricorderemo dell'importanza di vivere il presente, per godere dei doni che la vita ci offre giornalmente e riscoprire il gusto dei piccoli grandi gesti quotidiani.... Ci ricorderemo, infine, di avere uno scopo, ovvero di qualcosa che è - per ognuno di noi - veramente importante
Pausa pranzo con spuntino
<b>Pomeriggio: <i>trek emozionale</i></b>
Una semplice camminata, condivisa con gli altri, stimolerà la tua riflessione e ti aiuterà a generare nuove idee. Non si tratterà solo di una camminata, ma di una metafora - con diversi momenti esperienziali - che ti offriranno degli insight sui cambiamenti che desideri apportare alla tua vita
CENA AL RIFUGIO
<b>DOMENICA 3 aprile</b>
<b>Mattina: <i>avanzare verso il copione dei propri sogni</i></b>
Riprenderemo il nostro "cammino" verso la felicità: stimolati da altri pensieri di alcuni grandi filosofi del passato e del presente, conosceremo alcuni "segreti" per vivere una vita più felice. Ci ricorderemo che non può esistere una felicità che sia confinata solo a noi stessi, e sperimenteremo l'interdipendenza. Metteremo a fuoco alcuni ostacoli che frenano il nostro percorso e comprenderemo come trasformarli in delle opportunità di crescita. Impareremo a perdonare noi stessi e gli altri per errori commessi in passato, per proiettarci verso il futuro e ritrovare la nostra energia creativa. Ognuno potrà riflettere sul "copione" attualmente in scena nella propria vita e sulla funzione positiva che esso svolge, e potrà gettare uno sguardo verso il "copione dei propri sogni" e verso il futuro che desidera costruire, ....e ognuno individuerà - infine - delle azioni da mettere in atto fin da subito per aumentare il proprio benessere

# TREK EMOZIONALE

*edizione primaverile 2011*

Pausa pranzo con spuntino

## **Pomeriggio**

Trek finale (facoltativo, in base alle esigenze di rientro di ognuno)

Saluti

## **Quota di partecipazione: soltanto €165**

### **La quota, comprende:**

- 1 3 workshop, comprensivi di tutti i materiali didattici;
- La facilitazione di un coach professionista, certificato ICF, membro della Federazione Italiana Coach;
- 2 pernotti (con sacco a pelo in piccole camerate), 2 cene, 2 prime colazioni, 3 pranzi al sacco,
- 2 trekking tra la natura del Parco di Montoni
- Una sessione individuale di coaching di un'ora, da erogarsi successivamente ai workshop;
- Eventuale passaggio pulmino, dalla stazione ferroviaria più vicina, per chi volesse raggiungere la zona in treno.

Questo evento nasce dalla collaborazione tra l'associazione [LEARNINGCOACHSTUDIO](http://www.learningcoachstudio.it) [www.learningcoachstudio.it](http://www.learningcoachstudio.it) e l'associazione [GRUPPO ESCURSIONISTICO TREKKING](http://www.inviaggioconric.it) ([www.inviaggioconric.it](http://www.inviaggioconric.it))

### **INFORMAZIONI**

Se vuoi ricevere delle informazioni supplementari su questo evento puoi scrivere a: [daniele.mattoni@email.it](mailto:daniele.mattoni@email.it) o contattare Daniele Mattoni ai tel. **065894852** o **0658301696**

### **ISCRIZIONI**

**Per iscriverti** o per avere informazioni più dettagliate su: località, logistica, alloggio, ecc.. puoi contattare Riccardo Carusi alla mail [riccardocarusi.get@virgilio.it](mailto:riccardocarusi.get@virgilio.it), o ai seguenti telefoni: cell **339-6346060**, tel. fisso **031-895042** (preferibilmente la sera).