



## RITROVARSI NELLA NATURA

Devero con Matteo Vola

09/05 – 30/05 - 13/06 – 27/06

*“Sono Matteo Vola, Life e Talent coach professionista dal 2008, il mio lavoro consiste nell'aiutare le persone a riprendere il controllo della loro mente, per calmare i pensieri, e lasciarsi guidare dal proprio istinto innato. Oltre al mio lavoro in studio, da qualche anno guido i miei clienti alla scoperta di sé e delle proprie potenzialità attraverso rilassanti camminate nella natura. All'interno di questi luoghi incontaminati e fuori dal caos cittadino, le persone hanno la possibilità di entrare in contatto con la loro vera Natura, così da far venire a galla nuove intuizioni e idee capaci di dare una svolta alla propria vita”*

### **Ecco il programma, pensato insieme a Jojoba Tour, in esclusiva per voi:**

Ci ritroviamo alle ore 9:30 al parcheggio Alpe Devero e breve sosta bagno/caffè'.  
Briefing informativo nel quale ci presenteremo per creare spirito di gruppo.  
Spiegazione delle linee guida della giornata: attività & tabella di marcia.

Dopo circa un'ora inizia la nostra avventura; ci recheremo nel bosco nel quale vi guiderò in un esercizio di respirazione e visualizzazione guidata per aiutarvi a rilassarvi ed entrare in armonia con voi stessi e con l'ambiente circostante.

Dopo la visualizzazione, parlerò dell'argomento del giorno: **LA CONSAPEVOLEZZA.**

- *Come possiamo ritrovarla e migliorarla?*
- *Cosa possiamo fare per aiutarci a far crescere la nostra consapevolezza?*
- *Quali sono le fasi per passare da una bassa ad una alta consapevolezza?*

A questo punto inizia la nostra "camminata consapevole", stando presenti e focalizzati su tutte le sensazioni che notiamo provenire dal nostro corpo, dai piedi che camminano sul sentiero, all'aria che sentiamo sul volto, alla sensazione del nostro zaino sulle spalle, alla fatica che proviamo mano a mano che il sentiero diventa ripido.

Cammineremo fino al lago di Devero, a circa mezz'ora di marcia dal punto di partenza.

Appena arrivati ci confronteremo sulle sensazioni che abbiamo provato e le impressioni che la camminata consapevole ci sta trasmettendo.



Vacanze e viaggi su misura  
Viaggi incentive e tour di gruppo

JOJOBA TOUR di Spazio Idea S.r.l.  
Via Portici, 27 - 21047 Saronno (VA) T 02 9622392 r.a.  
info@jojobatour.com - www.jojobatour.com –  
P.I. 02340840129 Numero REA: VA-0250682 - Capitale  
Sociale versato € 10.400,00

Inizieremo la discesa verso Crampiolo per raggiungere il rifugio "La Baita" dove pranzeremo.

Dopo il pranzo partiremo dal rifugio per recarci al Lago delle Streghe, immersi in un ambiente mistico e ricco di magia, dove in passato venivano celebrati rituali per la fertilità e di buon raccolto. Quando saremo arrivati vi spiegherò come ogni sensazione fisica che proviamo è sempre collegata ad un pensiero e di come stando sulla sensazione il continuo rimuginare della nostra mente si calma naturalmente, riportandoci alla tranquillità.

Spazio tutto per voi dedicato alle domande e alle riflessioni.

Per le 18 circa rientriamo al parcheggio ( pagamento a vostro carico) dove ci salutiamo e diamo appuntamento alla prossima giornata insieme!

### **SUGGERIMENTI E INFORMAZIONI UTILI:**

- **Livello di difficoltà:** Facile – percorso adatto a tutti
- **Km percorsi e dislivello massimo:** Circa 6 km - 250 metri di dislivello
- **Abbigliamento consigliato:** sportivo e comodo, scarponcini da trekking, zaino con borraccia e snack, bastoncini da montagna (non indispensabili)
- **Il pranzo prevede:** antipasto, polenta con carne o formaggio, ¼ vino acqua e caffè (eventuali intolleranze dovranno essere segnalate al momento della prenotazione)

### **OBIETTIVI DELLA GIORNATA:**

- Diventare più consapevoli del nostro corpo e delle sue sensazioni
- Imparare l'arte di ascoltarsi
- Imparare a lasciare andare il chiacchiericcio incessante della mente attraverso le sensazioni

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 92,00**

#### **Include:**

- Presenza, accompagnamento e assistenza di Matteo Vola, life e talent coach professionista
- Pranzo in rifugio come da programma
- Incontro online con Matteo Vola qualche giorno prima dell'escursione per conoscersi e per approfondimenti
- Assicurazione medico bagaglio

#### **TERMINI E CONDIZIONI:**

I prezzi si intendono validi con un minimo di 4 partecipanti, massimo 12.

#### **METODO DI PAGAMENTO:**

Pagamento contestuale all'atto della prenotazione tramite bonifico bancario.

#### **CANCELLAZIONE:**

Rimborso del 100% fino a 14 giorni prima della partenza;  
Rimborso del 50% fino a 7 giorni prima della partenza;  
Nessun rimborso da 6 giorni prima della partenza;  
Rimborso totale in caso di positività certificata al virus Covid-19



Vacanze e viaggi su misura  
Viaggi incentive e tour di gruppo

JOJOBA TOUR di Spazio Idea S.r.l.  
Via Portici, 27 - 21047 Saronno (VA) T 02 9622392 r.a.  
info@jojobatour.com - www.jojobatour.com –  
P.I. 02340840129 Numero REA: VA-0250682 - Capitale  
Sociale versato € 10.400,00