

COACH TREKKING

I Cammini del Mare

L'ispirazione del mare in autunno per ritrovare il proprio benessere e il giusto equilibrio di mente e corpo migliorando se stessi e il rapporto con gli altri

Sabato 15 ottobre 2022



Prendersi cura di sé con la **magia del mare in autunno** alla **scoperta** del **proprio benessere** più **profondo** in compagnia di un **Coach professionista**.

Questo è ciò che faremo durante **"I cammini del Mare"** che sono **percorsi unici** pensati come **trekking immersivi** strutturati per il proprio **benessere** con un programma specifico per raggiungere un **perfetto equilibrio** tra **mente** e **corpo**.

Di conseguenza il cammino in riva al mare avrà un **effetto** pienamente **rilassante** e **rigenerante** per la nostra mente e sarà inoltre estremamente efficace anche per la **salute** del nostro **corpo** migliorando la circolazione, riattivando il sistema linfatico e tonificando i muscoli del nostro corpo.

PERCORSO:

Il percorso si svolge interamente **lungo le rive del mare** non presenta alcuna difficoltà e prevede alcune soste sulla spiaggia nelle località che incontreremo di **Maccarese** e **Passoscuro** sul litorale laziale.

Cammineremo e ci riposeremo sulla riva del mare lasciandoci **ispirare** mentre ammiriamo l'orizzonte concedendo a noi stessi spazio e tempo durante le soste imparando a **rilassarci** tramite specifiche tecniche di respirazione e a liberare la nostra mente dai continui pensieri e dalle paure quotidiane che ci affliggono.

Percorrenza trekking totale 10 km con ritorno al punto di partenza **durata massima complessiva di 4 ore circa** comprese le soste.

PROGRAMMA:

Durante le soste saranno illustrate e praticate tecniche di **respirazione**, di **mindfulness** (consapevolezza e benessere mente/corpo) e brevi sessioni di **coaching**.

Alla fine del percorso potrà essere organizzato a discrezione dei partecipanti un piccolo **pranzo di gruppo** in un punto ristoro sul mare a costi contenuti (15/20 Euro) che permetterà di condividere le proprie **sensazioni** sul cammino e di approfondire le **relazioni** tra i partecipanti.

OBIETTIVI:

- **Ispirare ed educare la mente** per scoprire ed utilizzare al meglio tutte le nostre **potenzialità**
- **Ricaricarsi con nuove energie e migliorare il proprio umore** allontanando preoccupazioni e stress
- **Allenare il nostro corpo** intervallando camminata regolare e lenta per una maggiore tenuta fisica

APPUNTAMENTO:

Singita Miracle Beach (Punto Bar Ristoro sulla spiaggia) – Via Silvi Marina, 223/a - FREGENE

SABATO 15 OTTOBRE ore **9.00**

COME ARRIVARE:

- **Con i mezzi pubblici** da Roma si consiglia di utilizzare il **pullman COTRAL** disponibile alle seguenti fermate (da verificare orari):
 - Partenza pullman: Fermata presso stazione Cornelia Metro A
 - Arrivo pullman: Fermata presso Via Sestri Levante civ.115 FREGENE
- **Con l'auto** si consiglia di parcheggiare al parcheggio del Lungomare di Ponente FREGENE
-

Per informazioni e prenotazioni:

Accompagnatore FederTrek e Coach Professionista

Roberto Picca

Tel. 335 7388202

- ✚ Per partecipare all'escursione è necessario essere tesserati FederTrek, per chi deve fare o rinnovare la tessera vi è la possibilità di farla il giorno dell'escursione (Euro 15 valida 365 giorni dal giorno di emissione)
- ✚ La **prenotazione** è **obbligatoria** e si riterrà confermata solo dopo aver preso contatti telefonici con l'organizzatore almeno 24 ore prima anche mediante messaggio whatsapp indicando nome, cognome e numero tessera Federtrek
- ✚ Contributo associativo partecipazione **Euro 10**.

NOTA BENE:

- ✚ L'evento sarà svolto nel pieno rispetto delle vigenti normative di sicurezza anti covid19 con un **numero minimo di 8 partecipanti** e potrà essere cancellato a discrezione dell'organizzatore
- ✚ E' consigliato vestirsi con indumenti traspiranti e scarpe da trekking/ginnastica portando cappello, felpa/giubbotto, telo mare e una borraccia d'acqua