

STAGE & FACILITAZIONE ALLA « VITALITA »  
da domenica 20 ottobre alle 17.00 a venerdì 25 ottobre alle 11.00  
Cinque Terre (Italia)  
VITALITA, SALUTE, CAMMINATE & BIODANZA®



I vantaggi di questo soggiorno saranno :

- Un piccolo gruppo di massimo 12 persone (francese/italiano) per facilitare incontri e scambi.  
Il gruppo sarà accompagnato da Christine e Nando.
- Un'immersione in Liguria. Il nostro campo base sarà Levanto e avremo il piacere di visitare e fare escursioni alle Cinque Terre.  
Le Cinque Terre, sono 5 villaggi classificati dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità \*,  
la Liguria è anche una regione rinomata per la sua gastronomia.
- Un'organizzazione flessibile in quanto potrete disporre di diverse opzioni per personalizzare e arricchire il vostro soggiorno a vostro piacimento.

*\* E' un piccolo, chiuso e ripido territorio bagnato dal Golfo dei Poeti, tra Portofino e La Spezia.  
I 5 piccoli villaggi sono "appesi" su calette o scogliere ai piedi dei vigneti terrazzati.  
Fanno di questo luogo, a lungo tagliato fuori dal mondo, un ambiente indimenticabile molto apprezzato per i suoi magnifici spettacoli naturali"*

[www.bouger-cest-changer.com](http://www.bouger-cest-changer.com)  
[christine.leroux@harmonic-creativite.com](mailto:christine.leroux@harmonic-creativite.com)  
[gozzi.nando@gmail.com](mailto:gozzi.nando@gmail.com)  
Tél. : 335 71 76 854

# PROGRAMMA E TEMA DELLA NOSTRA CONDUZIONE

Sistemazione : il nostro hotel per le 5 notti (e campo base) si trova nella località balneare di Levanto - 5 minuti a piedi dalla spiaggia e a 700 metri dalla stazione ferroviaria.

Levanto è la "città slow" del ben-vivere e dell'ospitalità.

Abbiamo optato per un pacchetto di mezza pensione con sistemazioni in camere doppie, colazione e cena (75 euro X 5 notti + 4,5 euro di tassa di soggiorno).

È possibile, se lo si desidera, prenotare una camera singola ( con l'aggiunta di 15 euro a notte).

Si tratta di un hotel confortevole e caloroso, l'ideale come posizione per scoprire le cinque terre.

Potremo riposare tranquillamente e goderci la terrazza.

La cucina è tradizionale e potremo gustare i prodotti locali a base di pasta e pesce.



*Il programma potrà essere regolato in base alle condizioni climatiche del momento.*

Le parole chiave di questo soggiorno saranno : vitalità, natura, paesaggi, mare, passeggiate, biodanza®, creatività, movimento, gastronomia italiana... .

**1° giorno - Domenica 20 ottobre 2019** – Ci ritroveremo alle ore 17:00 presso l'Hotel Dora di Levanto.

Per il vostro viaggio ci saranno diverse possibilità a seconda della vostra provenienza :

in aereo, atterrando all'aeroporto di Genova, si arriva in autobus e/o treno (Levanto é molto ben servita perché c'è una stazione) ;

in auto, si esce al casello autostradale A12 (Genova-Livorno), Carrodano – Levanto.

Avremo anche un parcheggio, a disposizione per noi presso l'hotel.

Formazione / conoscenza del gruppo - presentazione del programma e delle possibili opzioni. .... e il nostro primo pasto insieme.

**Secondo giorno - Lunedì 21 ottobre 2019** - Oggi visiteremo 2 dei 5 villaggi delle Cinque Terre - Monterosso e Vernazza.

Partenza da Levanto in treno per raggiungere Monterosso.

Visita di Monterosso e poi due possibili opzioni :

Opzione 1 : escursione da Monterosso a Vernazza ( 3,6 km ) attraverso il Sentiero Azzurro (circa 2 o 3 ore con un dislivello di circa 280 metri e numerose scale in pietra). Saremo accompagnati da una guida.

Opzione 2 : visita più approfondita di Monterosso per poi prendere il treno per Vernazza per ritrovare il gruppo.

A Vernazza per il pasto libero (ci sono molte opzioni per mangiare nell'ottima formula di panini o bruschette).

Rientro nel pomeriggio a Levanto.

Primo incontro sul tema della vitalità.

Cena insieme.

**Terzo giorno - martedì 22 ottobre 2019** : Una mezza giornata libera con l'opportunità di visitare Levanto, e perché no, anche un piccolo tour in spiaggia per ammirare il mare.

Pranzo libero.

Ci ritroviamo alle 16:00 per il secondo incontro sul tema della vitalità, con creatività e Biodanza.

Cena insieme.

**Quarto giorno - Mercoledì 23 ottobre 2019** : Visiteremo altri due paesi delle Cinque Terre - Corniglia e Manarola con due possibili opzioni a seconda della vostra forma fisica e dei vostri desideri del momento.

Partenza da Levanto in treno per raggiungere Corniglia (è il paese che noi preferiamo).

Visita di Corniglia e poi :

Opzione 1 : Escursione da Corniglia a Manarola (circa 3 ore con un dislivello di 470 metri e molte scale in pietra) - Saremo accompagnati da una guida.

Opzione 2 : Ulteriore visita di Corniglia per poi prendere il treno per Manarola.

Ci ritroveremo tutti a Manarola per un pasto libero.

Rientro nel pomeriggio a Levanto.

Terza incontro sul tema della vitalità.

Cena insieme.

**Quinto giorno - Giovedì 24 ottobre 2019** : in questo giorno visiteremo l'ultimo paese : Riomaggiore. E soprattutto ci imbarcheremo su una motonave, se le condizioni meteo lo consentiranno, per una visita delle Cinque Terre viste dal mare.

Pranzo libero.

Rientro nel pomeriggio a Levanto.

Quarto incontro sul tema della vitalità con biodanza.

Cena insieme.

**Sesto Giorno - Venerdì 25 ottobre 2019** : Passeremo quest'ultima mattinata insieme e condividere, consolidare i risultati di questa settimana, per permettervi di ottenere i benefici in futuro.

In funzione dell'orario di partenza, pasto libero.

(dovremo liberare le camere entro le 11 del mattino).

*Per tutta la durata del soggiorno, gli amanti della fotografia e, perché no, della pittura (con piccole attrezzature ad acquerello) potranno immortalare questi magnifici paesaggi.*

## QUALCHE DOMANDA?

In ottobre la temperatura è ancora mite (tra i 15° e i 20°). Abbiamo preferito questo periodo perché nei mesi estivi (da maggio a settembre)... ci sono davvero tanti turisti nelle Cinque Terre... E le tariffe aumentano !

Occorre prevedere un abbigliamento in funzione della temperatura - leggero per le giornate assolate e più caldo per la sera.

Da prevedere :

- uno paio di buone scarpe da passeggio
- una piccola borsa da trekking con un termos o bottiglia d'acqua (in alternativa potete acquistare l'acqua strada facendo) e i vostri effetti personali per la giornata (bicchieri, crema solare, cappello....)
- un costume da bagno e un telo mare
- bastoni da passeggio.

## DETTAGLI DELL' ATTIVITA'

**Prezzo dal primo al sesto giorno (tariffa agevolata se versata entro il 30 giugno 2019)**

- **810 euro compreso hotel tre stelle e mezza pensione.**
- **1.055 euro per aziende e libere professioni (con deducibilità delle spese) compreso hotel tre stelle e mezza pensione.**

Queste tariffe **non comprendono il prezzo del viaggio.**  
Sentitevi liberi di farci qualsiasi domanda su questo argomento.

### **Condizioni di pagamento:**

Il pagamento viene effettuato come segue :

1/ **la prenotazione alberghiera** si effettua direttamente all' hotel specificando il nome del gruppo Nando/Christine.

Indirizzo mail : [info@dorahotel.it](mailto:info@dorahotel.it) . Il budget da prevedere è di 380 euro a persona, in una stanza con due letti da condividere con un'altra persona. Se preferite una camera singola, occorre prevedere 15 euro in più a notte. Questa tariffa include la prima colazione e la cena. Se desiderate condividere la vostra camera con una persona specifica che vi accompagna, vi preghiamo di specificarlo al momento della prenotazione.

Questo pagamento verrà effettuato direttamente all'hotel Doria.

2/ **per le attività sul tema della vitalità** e dei costi di trasporto locale, previsti dal nostro programma e guida locale per il cammino sui sentieri delle cinque terre :

- Per l'iscrizione entro il 30 giugno 2019, l'importo sarà di 430 euro o 675 euro per le attività professionali ;
- Per le iscrizioni tra il 1° luglio 2019 e il 1° settembre 2019, l'importo sarà di 480 euro o 725 euro per le attività professionali ;
- Per l'iscrizione a partire dal 2 settembre 2019, l'importo sarà di 500 euro o 750 euro per le attività professionali.

Le iscrizioni sono confermate e definitive al ricevimento del 50% del vostro pagamento. Il saldo dovrà essere versato entro il 15 settembre 2019. Le registrazioni vengono effettuate in base all'ordine di arrivo.

Per confermare la registrazione, si prega di inviare le seguenti informazioni:

- un modulo di registrazione,
- pagamento con assegno o bonifico bancario

**Il prezzo delle attività include:**

**Benvenuto / partenza** : Hotel DORA Levanto da domenica 20 ottobre 2019 alle 17:00 a venerdì 25 ottobre alle 12:00 pm ;

**L'accompagnamento di Christine Leroux e Nando Gozzi** ;

**Trasferimenti esclusivamente sulle cinque terre** : treno, autobus, battello a seconda delle necessità ;

**Guida locale** esperta, per le due escursioni nelle Cinque Terre.

**Questo prezzo non include:**

- **Trasporto** per arrivare a Levanto
- **pranzi**
- **bevande**
- **Tutti i costi e le spese personali** : Bevande, vino, mance.
- **Visite al di fuori del programma.**
- **Spese e rimborsi** : a seguito di modifica o interruzione del soggiorno da parte dei partecipanti, qualunque ne sia la causa e la durata.
- **Assicurazione Mondial Assistance** per il rimpatrio in aeroporto di arrivo e oltre alla residenza all'estero. Soccorso, assistenza medica e vari prodotti farmaceutici. Questo tipo di assicurazione è obbligatoria - per favore portatela con voi
- **tutto ciò che non appare nel "il prezzo delle attività include".**

# ACCOMPAGNAMENTO DI CHRISTINE LEROUX & NANDO GOZZI

Vi proponiamo una facilitazione quotidiana sul tema della vitalità.

Per fare questo, utilizzeremo diversi approcci complementari come la creatività, il camminare, la Biodanza e tutta la nostra ispirazione del momento. Alcuni apporti potranno essere sulla salute, la vitalità, l'alimentazione, l'attività fisica e il camminare.



Christine - Trainer e coach della creatività, accompagno le organizzazioni e le persone nei loro cambiamenti. Appassionata di quello che faccio, di viaggi, arte in generale, pittura e danza (danza libera, biodanza, danza dei 5 ritmi.....) in particolare. Il mio approccio combina coaching (certificato Coach & Team) tecniche di creatività (Diploma di Creatività presso l'Università di Paris Descartes), musica e movimento, perché sono convinta che è facendo appello a tutte le nostre potenzialità e competenze: mentali, artistiche, fisiche, emotive... che possiamo esprimerci pienamente.

Per ulteriori informazioni sulla mia formazione :

[www.bouger-cest-changer.com](http://www.bouger-cest-changer.com)

Il mio motto "Ci sono fiori ovunque per chiunque voglia vederli"  
Henri Matisse.



Nando – Il mio incontro con la Biodanza® è avvenuto nel 1995, ho frequentato dal 1998 al 2001 la scuola di formazione di Biodanza di Bologna diretta da Sergio Cruz ed oggi io sono insegnante Titolare Didatta e Coordinatore della scuola di formazione per insegnanti di Biodanza® Sistema Rolando Toro dell'Adriatico, conduco corsi e stage nelle Marche e Abruzzo dal 2001.

Sono docente delle scuole di Biodanza® Sistema Rolando Toro di Bologna, Roma e dell'Adriatico.

Architetto e artista con la partecipazione a rassegne nazionali ed internazionali di pittura.

[www.bouger-cest-changer.com](http://www.bouger-cest-changer.com)  
[christine.leroux@harmonic-creativite.com](mailto:christine.leroux@harmonic-creativite.com)  
[gozzi.nando@gmail.com](mailto:gozzi.nando@gmail.com)  
Tél. : 335 71 76 854

MODULO DI REGISTRAZIONE  
(Conservare una copia di questo modulo prima dell'invio)

STAGE & FACILITAZIONE ALLA « VITALITA' »  
LAVANTO – CINQUE TERRE  
Dal 20 al 25 Ottobre 2019

**Dati del contatto :**

**Nome**..... **Cognome**.....  
**Nato il** .....  
**Indirizzo** .....  
**Codice postale**..... **Città**.....  
**Tel. fisso** ..... **Tel. : portable**.....  
**Indirizzo e-mail** .....

**Prezzo completo del soggiorno**

- 810 euro compreso hotel tre stelle e mezza pensione – **tariffa agevolata se versata entro il 30 giugno 2019 – vedere le altre condizioni del regolamento alle pagine precedenti ;**
- 1.055 euro per aziende e libere professioni (con deducibilità delle spese) compreso hotel tre stelle e mezza pensione - **tariffa agevolata se versata entro il 30 giugno 2019 – vedere le altre condizioni del regolamento alle pagine precedenti.**

Dichiarazione personale.

Il sottoscritto :

Nome.....Cognome.....  
dichiara di aver letto la descrizione dettagliata del programma e le sue condizioni.

Dichiaro di aver ricevuto le informazioni necessarie alla mia decisione sulla scelta dello stage « Facilitazione alla Vitalità Levanto – Cinque Terre ».

Dichiaro di essere in buona salute e pertanto mi impegno a non trasferire la responsabilità dei rischi per la salute all'organizzazione.

Il sottoscritto dichiara di aver preso visione del presente modulo accettandolo in ogni sua parte.

Data .....

Firma

.....

Per qualsiasi informazione:

[gozzi.nando@gmail.com](mailto:gozzi.nando@gmail.com)

Tél. : 335 71 76 854