

RISCOVERIRE LA PROPRIA FORZA INTERIORE

Marocco - Merzouga
Dal 23 al 26 Maggio 2019

**OUTDOOR LEARNING
EXPEDITION**
Viaggi esperienziali in natura
da minimo 3 giorni

TIPOLOGIA	OUTDOOR LEARNING EXPEDITION
ATTIVITÀ ESPERIENZIALE	CORSA O CAMMINATA NELLE DUNE (16KM O 20KM), NOTTE NEL CAMPO TENDATO NEL DESERTO E ESCURSIONE IN CAMMELLO
OBIETTIVO FORMATIVO	Resilienza, superare i propri limiti per raggiungere l'obiettivo
RIVOLTO A	Manager, imprenditori, responsabili HR, formatori, educatori, allenatori, appassionati sportivi, amatori, runner
DATA	dal 23 al 26 Maggio 2019
LUOGO	Marocco - Merzouga
PROGRAMMA	4 Giorni e 3 Notti, Pernotto una notte in campo tendato e due nel resort. 1° giorno: Arrivo aeroporto in Quarzazate, Transfer di 4,5h circa a Merzouga e check-in, Lunch e briefing tecnico formativo, nel tardo pomeriggio/sera avvicinamento con trekking nel deserto a piedi e in cammello per circa 1,20h e arrivo nel campo tendato, cena e pernotto al campo nel deserto. 2° giorno: All'alba piccolo snack, esercizi di risveglio muscolare e propriocezione (correre/camminare nella sabbia non è come farlo su strada). Alla fine della corsa esercizi di stretching e mobilità, doccia e colazione/lunch, Pomeriggio dedicato alle prime riflessioni, cena e pernotto nel resort. 3° giorno: Esercizi di yoga e recupero muscolare, ripartenze verso Quarzazate, nel tragitto possibili escursioni: in 4x4 nelle bellissime Gole del Dades, trekking (ai palmeti o nelle Kasbah) o visita ad alcune kasbah famose. Cena e pernotto in un hotel. 4° giorno Debriefing finale e rientro in Italia con voli da verificare.
FACILITATORE ESPERIENZIALE	SANDRO CACCIATORI
PERSONALE TECNICO	SAID e HASSAN - Marocco Tour e Nicola Giovanelli
QUOTA DI PARTECIPAZIONE	850 Euro: quota base Include: Vitto, alloggio, formazione ed esperienze come descritte nel programma. Non include: iva, volo e servizi accessori.

QUESTA OUTDOOR LEARNING EXPEDITION permetterà di riprendere contatto con il proprio sé in un'ambientazione davvero incredibile: il deserto del Sahara! Sarà metafora di un viaggio interiore che come prima sensazione susciterà dello sconvolgimento. Il movimento del corpo fisico però tramite una corsa o un trekking nel silenzio del nulla farà emergere la propria forza interiore utile a raggiungere l'obiettivo. A questo punto sarà possibile comprendere che durante un percorso non così semplice, davanti alle sfide da affrontare, emergerà la parte più autentica e potente del proprio vero sé, tutta da scoprire.

RISCOVERIRE LA PROPRIA FORZA INTERIORE

FACILITATORE ESPERIENZIALE: SANDRO CACCIATORI

Educatore nel mondo del sociale, lavora con le organizzazioni per la crescita delle risorse umane, è coach certificato AICP, esperto di tecniche di sopravvivenza e dell'approccio etico/naturale mediato dai cavalli. Il suo interesse per lo sviluppo del potenziale umano lo ha portato a studiare le tecniche e i modelli di formazione e facilitazione mediati dall'esperienza.



PERSONALE TECNICO: SAID E HASSAN

Dal 2007 Said e Hassan, promuovono viaggi su misura in Marocco per farne scoprire gli aspetti più autentici e insoliti. Specializzati in viaggi e escursioni nel DESERTO: un luogo magico che ha sempre incantato gli occhi e il cuore con le sue dune dorate, le curve morbide, i silenzi surreali. Sono convinti che un viaggio in Marocco si possa affrontare con lo spirito del viaggiatore piuttosto che con quello del "turista". Per questo la loro proposta è di viaggi autentici, ispirati all'amore e al rispetto della cultura locale e del territorio che lascino un'impronta nel cuore.



PERSONALE TECNICO: NICOLA GIOVANELLI

L'esercizio fisico, che sia corsa, ciclismo, escursionismo, yoga ecc. influenza anche gli altri ambiti della nostra vita (sociale, familiare...). Per uno sportivo amatoriale, agonista o non, è fondamentale gestire in modo ottimale le attività che si scelgono di svolgere. Questo significa interpretare al meglio ogni momento della nostra giornata, sfruttando alcuni semplici principi che ci permettono di migliorare senza sprecare energie in allenamenti o attività che non porterebbero ad un risultato. Quali siano questi principi e come riuscire a gestire gli impegni quotidiani e sportivi è uno dei "segreti" che si possono apprendere vivendo e condividendo alcuni attimi con altre persone con esperienze diverse. Top runner del Team La Sportiva, preparatore atletico, ricercatore e docente di scienze motorie.



NOTE:

Per partecipare a questo Outdoor Learning Expedition è necessario il passaporto in corso di validità.