



LIFE & TRAVEL COACHING



Viaggiare indipendenti, seguendo solo la vostra curiosità e i vostri interessi. Muovervi e organizzare itinerari e mete seguendo il ritmo personale. Sintonizzarvi su un tempo lento, aperto e flessibile, per immergervi nella cultura del paese che state attraversando. Liberi di fermarvi, ripartire, oziare, cambiare meta e sperimentare in pieno un profondo senso di libertà. E' questo il tuo progetto di crescita che facilita il cambiamento attraverso un percorso autorigenitivo.



Positivo

Inspirare le persone, farle aprire ad un nuovo punto di osservazione, di se stessi e del viaggio, Migliorare le relazioni e la comunicazione.



Felice

Capire il proprio potenziale e sviluppare il proprio talento. Individuare gli obiettivi importanti ed attivarsi in un piano concreto per raggiungere la felicità



StressLess

Gestire e superare momenti di elevato stress e del cambiamento. Aumentare la propria autostima e l'efficienza del proprio tempo. Superare le Tue paure



PERCHÉ LA HAVANA E CUBA

Se lo scorrere del tempo non vi dà tregua, le vostre giornate sono ossessionate da appuntamenti allo scoccar dell'ora ma vi sentite in perenne ritardo, un viaggetto all'Avana, la capitale cubana, vi offre l'opportunità di imparare come frenesia e dinamismo possano accompagnarsi a informalità e rilassatezza. Una città in cui è necessario dimenticare la fretta e accettare un sereno fatalismo con ritmi da costringervi ad appendere l'orologio al chiodo!



Prima

Durante questa fase ci occuperemo di individuare insieme se la destinazione proposta se è la meta più adatta al tuo viaggio, a seconda del tempo che hai a disposizione, del periodo dell'anno e del budget. Costruiremo insieme un itinerario di massima, ti suggerirò le attività da effettuare. Faremo emergere le tue paure, i tuoi punti deboli, i blocchi e i giudizi depotenzianti che hai su questo percorso, lavoreremo sul processo di trasformazione degli stessi. Ti aiuterò a costruirti degli obiettivi, misurabili e raggiungibili, nella vita e nel viaggio e a costruire delle strategie per raggiungerli. Ti darò consigli pratici sul viaggio basati sulla reale esperienza di viaggiatore. Progetteremo meta e programma di massima, mantenendolo sempre aperto e flessibile.



Durante

Voi e i vostri amici, massimo 6 persone e tutte maggiorenni, viaggerete con me. Saremo compagni di viaggio, ognuno responsabile di se stesso. Vi guiderò in tutte le scelte, itinerario, tappe, accomodation, mezzi di trasporto, cibo momento per momento. Ti aiuto a leggere in modo metaforico le tappe del tuo viaggio, Ti programmo degli esercizi esperienziali che ti aiuteranno a raggiungere gli obiettivi prefissati, ti supporto emotivamente in caso in cui tu ne sentissi il bisogno. Ti aiuterò tecnicamente nella programmazione del viaggio, nel caso in cui avessi un momento di empassa e ti darò supporto per tenere sotto controllo le spese. Viaggiare in solitaria può diventare uno strumento di crescita, per andare oltre la propria area di confort.

QUANTO COSTA

I costi sono comprensivi del compenso per il coach e le spese di viaggio. Il costo sarà calcolato a preventivo e dipende da durata del viaggio, periodo dell'anno, numero di persone e livello di esperienza.



Dopo

Una delle cose più difficile è ritornare alla propria vita, ai propri ritmi. Ti accompagno, Verifico con te gli obiettivi, disegnati prima di partire, ogni obiettivo ha delle componenti concrete che ne consentono facilmente la verifica, analizzare quali sono stati i propri comportamenti che hanno favorito o ostacolato il loro raggiungimento è un tassello cruciale del coaching, capitalizzare i propri successi e la consapevolezza acquisita, far prolungare il benessere anche al ritorno dal viaggio. Il coach al ritorno dal viaggio, può aiutarti a far fruttare la tua esperienza di viaggio nella tua vita di tutti i giorni, tradurre in comportamenti quanto appreso ed inquadrare anche in un'ottica lavorativa le skills messe in pratica



Sono in tanti che mi chiedono informazioni per come organizzare una minivacanza nella caraibica Cuba, possibilmente con pochi spiccioli... ma questo è quasi impossibile! Ai più sembrerà strano, ma una vacanza a Cuba costa molto più di una vacanza in altri lidi. Cuba è Cuba, difficile trovare un viaggio tour a pochi spiccioli.

Ma allora quanto costa un viaggio a Cuba? Bhe...difficile dirlo, un viaggio di per se costa, oltre il prezzo del biglietto aereo, la differenza la fa il come si intende passare la vacanza sull'isola. Ma allora, chi è questa decantata Cuba?

Cuba sta nel Golfo dei Caraibi. Una lingua di terra grande un terzo dell'Italia, da cui dista 9000 chilometri. Lunga 1.200 km per 100 di media, ha 3.500 km di coste. Della foresta pluviale che fino a qualche decennio fa occupava tutto l'interno pianeggiante, è rimasto ben poco per fare spazio ai campi coltivati, vera dispensa del popolo cubano dopo l'embargo americano. Ci va sia il turista vacanziero, che quello colto e curioso, per vedere le tipiche case settecentesche, i conventi e le chiese, con architettura del barocco cubano, i palazzi e le ville della borghesia criolla (creola).

A Cuba non mancano certo i luoghi da visitare e molti di questi sono patrimonio dell'umanità sotto l'egida dell'Unesco. Ma l'isola è famosa prima di tutto per le bianche spiagge coi palmizi e le acque coralline. Specie sulla costa che si affaccia verso Miami, dove c'è L'Avana (San Cristobal de La Habana), capitale dal 1899, rinomata principalmente per la sua intensa vita mondana. Ricca di storia e d'arte, è la città dei Caraibi con il maggiore patrimonio di architettura coloniale spagnola in America. Il nucleo storico del XVI secolo si trova alle spalle del porto, vi sono imponenti fortezze ed edifici barocchi del XVII e XVIII secolo. Poco distante c'è Varadero, popolare località turistica famosa per la Playa Azul, tra le spiagge più ampie e dei Caraibi. Un posto per passare una giornata di mare sulle sabbie bianche d'argento, prima di rimettersi in viaggio per raggiungere Baracoa, la più antica città cubana, con un percorso di 250 chilometri tra insenature da sogno e tre parchi nazionali per giungere all'ultima tappa d'obbligo, la provincia occidentale di Pinar del Rio con la valle di Vinales, famosa per sigari cubani.



ESEMPIO DI PROGRAMMA DI VIAGGIO HAVANA E DINTORNI

Ho elaborato questo **mini tour**, quale percorso dove ritrovare il piacere delle spiagge cristalline senza trascurare la natura e l'autenticità paesaggistica del luogo, e, ovviamente, senza trascurare la capitale dell'isola. Condensando in 8 giorni relax e piacere della scoperta, cercando di rendere una vacanza, una piccola esperienza..

Giorno 1 **Partenza da Italia e arrivo in Habana** + pernottamento + 1 gg in città

Sistemazione con formula "roulette" in "casa particular" in Habana. Possibilità di notte al Vedado, sulla vetta dell'edificio Focsa. Siediti al bar La Torre, dell'ultimo piano, ordina un mojito e attendi la notte, osserva il buio nel mare, il panorama che si colora di mille sfumature della città. Pernottamento in casa.



Giorno 2 **Habana**, colazione in casa, poi un giorno in Avana Vecchia: Piazza della Cattedrale, Plaza de Armas, Plaza Vieja, Capitolio e calle Obispo, Fabrica di Tabacco Partagas, Museo della Rivoluzione. **cena libera**, notte a scelta tra le tante opzioni offerte dalla città, rientro individuale alla casa.



Giorno 3 **Pinar del Rio e Vinales** con pernottamento. Questa località non può mancare in nessun itinerario poichè è un luogo magico. Grotta cueva del indio, i mogotes e le piantagioni di Tabacco, fare una escursione a Cavallo per tutta la valle che è una cosa bellissima e molto rilassante. Una delle perle della provincia di Pinar del Rio è Las Terrazas (a circa 50 km dal capoluogo e a 60 km dall'Avana), un villaggio rurale eco sostenibile (con diversi laboratori di legno, ceramica ed atelier), edificato nel 1968 nell'ambito di un ambizioso progetto di riforestazione. Las Terrazas, è un "paradiso verde da 5.000 ettari" divenuto parte della Riserva della Biosfera tutelata dall'UNESCO. E' la meta perfetta per gli amanti delle escursioni (offre la possibilità di svolgere un avventuroso canopy tour) e del birdwatching.



Giorno 4 Vicino Vinales ci sono due isole, **Cayo Levisa e Cayo Jutias**, la prima turistica e la seconda vergine, potete andare in una di queste due isole un giorno e fare il bagno in acque bellissime. Benchè Cayo Levisa è raggiungibile solo in traghetto, la piccola isola è nota ai subacquei per i suoi punti d'immersione, dove si trovano numerose formazioni coralline e pesci colorati. Mentre per raggiungere Cayo Jutias non è necessario prendere un traghetto, è collegato alla terra ferma da un sottile terrapieno su cui c'è la striscia d'asfalto che si fa strada nella vegetazione fino a gettarsi in mare, in piccoli ponti all'apparenza quasi inesistenti. Lungo e stretto, nella sua estensione di spiaggia bianca corallina, lambisce dolcemente un mare che digrada dolcemente senza consistenti maree con toni di blu e turchese. **Nel tardo pomeriggio, rientro in Habana**, cena in paladar sul percorso, pernottamento in casa particular.



Giorno

5

Habana, colazione in casa, giornata "free" + pernottamento opzione 1

dal Malecón, la bellezza del lungomare fino ad esplorare la vita notturna che si anima in quella zona. Una gioia immensa ti scaldere il cuore, una vista panoramica ti sazierà lo sguardo, tu sentirai una vibrazione positiva salirti dalla punta dei piedi e arrivare velocemente fino alla mente Esplorare la Habana Vieja. Quattro meravigliose piazze la contraddistinguono, una passeggiata piacevole ti condurrà alla scoperta di questo quartiere. Plaza de Armas, con il suo mercatino di libri usati e il gigantesco albero di ceiba, Plaza Vieja, che profuma di cambiamento e rinnovamento grazie ai suoi palazzi ristrutturati e ai negozi di marche famose, Plaza de San Francisco de Asís, vicina al porto e al museo del Ron, e Plaza de la Catedral, con la sua architettura barocca e la stupenda e imponente cattedrale.

opzione 2

Le spiagge di Playas del Este si trovano alla periferia orientale di L'Avana e si estendono per circa sei chilometri da ovest verso est. Anche se le spiagge si trovano fuori città, sono molto facili da raggiungere, soprattutto in auto, basta seguire la Monumental in direzione est e svoltare nella via Blanca e dinanzi ai vostri occhi apparirà il Golfo del Messico, dove affacciano tutte le spiagge. Esse anche se hanno ognuna un nome diverso sono caratterizzate tutte da sabbia bianca, mare cristallino e rade di palme che contribuiscono a creare un paesaggio tropicale fantastico. Queste spiagge sono il perfetto scenario per rilassarsi e gustare meravigliose grigliate di pesce o dell'ottimo pollo fritto da mangiare con i piedi in acqua.



Giorno

6

Peninsula de Zapata, 1 giorno + pernottamento

Sulla costa meridionale di Cuba, nella sua parte occidentale, troviamo la penisola di Zapata. È stata chiamata "Zapata", cioè scarpa in spagnolo, per la sua forma. E' una zona di paludi e mangrovie, il paradiso dei coccodrilli e di uccelli di tutti i tipi. Parco Nazionale, è certamente una delle riserve naturali più grandi e più belle dell'isola. E'una delle zone paludose più estese dei caraibi. Si tratta di un paesaggio molto esteso, verde e privilegiato, con una flora e una fauna unica che danno la possibilità di vivere a contatto con la natura. Zapata è il rifugio del coccodrillo cubano, infatti a Guama (laguna del tesoro) esiste un allevamento di coccodrilli secondo per estensione al mondo. In questa laguna oltre ad ammirare la vegetazione lacustre, tramite un canale d'acqua è possibile arrivare a Villa Guamà, che si trova vicino al laghetto di forma circolare e per andare sulla laguna, occorre prendere una lancia o aggregarsi ai vari gruppi, che salpano dal porticciolo ogni mezzora circa. Un incredibile e fantastico villaggio turistico costruito su dieci isolette della Laguna del Tesoro, tra loro collegate da ponticelli di legno. La penisola è famosa anche perché nel 1961 è stata teatro dell'atterraggio durante la Guerra Fredda nella mitica "Baia dei Porci". Nel tardo pomeriggio, **partenza per la città di Matanzas**, cena in paladar sul percorso, pernottamento in casa particular. Notte libera alla fantasia individuale e colazione in casa



Giorno

7

partenza per **Varadero**, + pernottamento. Varadero è una parte di Cuba che non è Cuba, ma è come se fosse un prolungamento della vera isola attaccato lì per sbaglio. Dopo aver assaporato l'atmosfera tradizionale, Varadero è più una Costa Smeralda americana che in parte rovina l'autenticità della Perla dei Caraibi. Che il panorama cambia drasticamente da mutare così tanto e trasformarsi in una strada piena di resorts, ristoranti e nient'altro. Ma dopo tutto, a Varadero ci si va per un solo motivo, l'acqua cristallina. Certo è che la sabbia bianca abbagliante, la fresca brezza tropicale e il mare calmo e trasparente, sono i segni distintivi di Varadero. Se poi al relax volete aggiungere un po' di movimento non avete che da chiedere. Cena libera in ristorante e notte di fantasia individuale. Pernottamento e colazione in casa



Giorno

8

rientro in **Habana**, tempo libero per organizzarsi, o ultimi percorsi in città se l'orario di partenza per il ritorno Italia lo permette, Musei e Città moderna, Piazza della rivoluzione, Vedado, Il Cimitero di Cristoforo Colombo. se tempo disponibile, visita alla casa di Hemingway, la zona residenziale di Miramar. **partenza per aeroporto** rientro in Italia



Il programma deve intendersi informativo e non impegnativo, essendo una proposta a valenza di esempio, in quanto il reale programma sarà stabilito comunemente tra i partecipanti del Travel & Life Coaching Tour

