



DE CAMMINO

OP WEG NAAR JE BESTEMMING

Bezinning in Umbrië

De Cammino is een wandeltocht van zes dagen in een ongerepte vallei de Valnerina in Umbrië. De reis is een metafoor voor jouw levensweg en nodigt uit om te ontdekken wat je beweegt en stil te staan bij hoe je dat in de toekomst vorm wilt en kunt geven. De tocht biedt de mogelijkheid om je focus scherp te krijgen, je richting te bepalen, op weg te gaan en te weten wat je te doen staat om onderweg koers te houden. Je laadt jezelf op met nieuwe energie en inspiratie.

www.giottocp.com



RESULTATEN

De Cammino biedt gelegenheid om aan het volgende te werken.

- Een besef van waar je nu staat in werk en leven
- Zicht krijgen op je drijfveren, talenten, motieven en waarden
- Je leert bewuster keuzes maken
- Een besef en aanvaarding van bestemming en opdracht in je leven
- Je bepaalt je richting en ontwikkelt een kompas om koers te kunnen houden
- Je vertaalt je keuzes naar je dagelijks handelen
- Je weet wat je te doen staat bij thuiskomst in je eigen omgeving



AANPAK, PROGRAMMA, VEREISTE CONDITIE

Wandelen is de rode draad van deze tocht. Wandelen en stilstaan bij de dingen onderweg. Je oriënteren, richting en koers bepalen en inspiratie halen uit de omgeving. De werkvormen bestaan uit aandachtgerichte oefeningen, verhalen, stilte, luisteren, opdrachten, dialoog, (zelf)reflectie, onderlinge inspiratie en feedback en ontmoetingen.

Inhoud, proces, begeleiding en omgeving vallen in deze week volledig samen. Dat maakt dat het een ervaring is die ertoe uitnodigt om je blijvend te beïnvloeden.

Dagelijks wordt er tussen de 6 en 12 km gewandeld, variërend van 1½ tot 4 uur per dag en met gemiddelde hoogteverschillen van 300 meter. De paden bestaan uit Romeinse wegen, middeleeuwse muilezelpaden, witte wegen en geitenpaadjes. De wandelingen zijn geschikt voor iedereen met een gemiddelde conditie en het vermogen enkele uren per dag te wandelen. Tijdens de wandeltocht in Umbrië wordt de bagage dagelijks vervoerd, zelf wandel je enkel met een dagrugzakje.

VOOR WIE

Voor 10 tot 14 deelnemers

Voor wie zich een week gunt om afstand te nemen en te reflecteren op leven en werk
Affiniteit met wandelen

Dit programma is voor individuele deelnemers. We bieden het ook aan voor groepen.



HET GEBIED

De Cammino vindt plaats in de Valnerina in Umbrië. Het weg zijn van hier en de aard en kwaliteit van het verblijf daar draagt in belangrijke mate bij aan het programma. De Valnerina is een vallei weg van de waan van de dag, waar al vanaf ver voor de jaartelling mensen zich vestigden op zoek naar stilte en een leven dichtbij de natuur. De tijd lijkt er vertraagd en het leven wordt geleefd met aandacht en volgt het ritme van de natuur. Er wonen kluizenaars, benedictijner monniken, herders en boeren. De streek is beroemd om zijn gastronomie. De naam Umbrië komt van 'ombra', schaduw of luwte. Al sinds de Romeinse tijd verblijven mensen hier in de luwte, even weg uit de schijnwerpers van het hectische leven.

BEGELEIDING



Yvonne Nieuwenhuijs is cultuurhistorica, trainer, praktisch filosoof en oprichter van Giotto Cultuurprojecten. Zij ontwikkelt en begeleidt sinds 2004 bezinningsprogramma's in Umbrië. Tijdens de week laat zij je kennismaken met de cultuur, natuur en levensfilosofie van Umbrië en reikt inspiratie, reflectie en dialoog aan voor ontwikkeling.



HET DAGELIJKS RITME

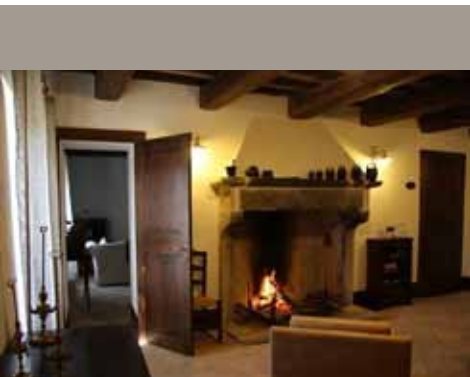
- 7.30 uur opstaan
- 8.00 uur ontbijt
- 9.00 uur wandeling, ontmoetingen, opdrachten
- 13.00 uur lunch of picknick onderweg
- 14.00 uur vervolg wandeling, ontmoetingen, opdrachten
- 17.00 uur ontspanning
- 18.00 uur persoonlijke reflectie
- 19.00 uur gezamenlijke reflectie
- 20.00 uur gezamenlijk diner

VERBLIJF



Het verblijf in Umbrië vindt iedere dag op een andere locatie plaats langs of nabij de wandelroute en bestaat uit abdijen en kloosters uit de 7e en 12e eeuw, een familielandhuis, een agriturismo en een 17e eeuws adellijk woonhuis. Overal reserveren we desgewenst een- of tweepersoonkamers voorzien van douche en toilet.

PRIJS



Zie voor de actuele data en kosten van de Cammino de website van Giotto Cultuurprojecten: www.giottocp.com bij Bezinning in Umbrië.

Inclusief: het 6-daags programma, begeleiding, 7 dagen volledig verzorgd verblijf met alle maaltijden, vervoer ter plaatse en vanaf het vliegveld in Rome naar Umbrië, bagagevervoer, bundel met opdrachten, routebeschrijvingen en kaarten, calamiteitenfonds en boeking.

Exclusief: Retourvlucht Rome (prijs op aanvraag), eenpersoonkamertoeslag (prijs op aanvraag), reis- en annuleringsverzekering (allen eventueel te boeken via Giotto Cultuurprojecten).



INFORMATIE

Voor meer informatie over het programma, de aansluiting ervan bij jouw wensen en ontwikkeling kunt u contact opnemen met Giotto Cultuurprojecten, Yvonne Nieuwenhuijs, E info@giottocp.com T 06 515 69 138.

AANMELDEN, VERZEKERINGEN EN ANNULERINGSVOORWAARDEN



Je kunt je aanmelden door het invullen en versturen van het inschrijfformulier op de website www.giottocp.com. Na aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een informatiebijeenkomst voorafgaand aan de reis. Na inschrijving ontvang je tevens een factuur voor het inschrijfgeld van € 500 per deelnemer. De restfactuur ontvang je 8 weken voor de start. Bij annulering van een inschrijving tot 8 weken voor de start ben je enkel het inschrijfgeld en de eventuele vlucht per gereserveerde deelnemer verschuldigd. Vanaf 8 weken voor de start ben je het gehele bedrag van de week en de geboekte vlucht en eventuele verzekeringen verschuldigd. Je kunt in de plaats van een geannuleerde deelnemer een andere deelnemer inschrijven. Hiervoor worden enkel de eventuele kosten van de vluchtwijzigingen berekend.

Door samenwerking van Giotto Cultuurprojecten met Labrys Reizen vallen de reizen ook onder de voorwaarden van SGR, het Calamiteitenfonds en de ANVR.

GIOTTO
Cultuurprojecten

Kerkstraat 35
5301 EG Zaltbommel
Nederland

E info@giottocp.com
T 0418 511900
W www.giottocp.com

