

**IL SILENZIO
DEI PASSI**
barefoot
& hot mind academy

AVA
ForEst
CONSAZIUM
OPENING MUSEUM HILFICHE

**Viaggio & Ritiro HOT mind
Isole Azzorre**

11 - 19 Novembre 2023

Metodo
HOT mind



VIAGGIO E RITIRO HOT MIND AZZORRE

11 – 19 Novembre 2023
Isole di Sao Miguel e Pico



con la direzione tecnica di
EQUIPAGE TOUR – Agenzia viaggi di Genova

**Equipage
Tour**

INFORMAZIONI GENERALI

DESCRIZIONE Antica e potente come la nostra Anima: è la Natura delle Azzorre. È qui che si svolge questo viaggio che è insieme un ritiro di pratiche HOT mind, un Metodo che permette di sviluppare il Calore interiore e di raggiungere il benessere psicofisico in tutte le stagioni dell'anno attraverso il contatto salutare con gli elementi della Natura.

Esperienze di respiro consapevole immersi nell'aria dell'Oceano, di radicamento e di sperimentazione del cammino a piedi nudi, di bagno in acque calde e fredde, saranno parte del programma condotto dal fondatore stesso del Metodo, lo scrittore e barefooter **Andrea Bianchi**, e da **Stefania Gentili**, Master del Metodo, fotografa e guida di viaggio.

Le Azzorre sono isole vulcaniche, immerse nell'Oceano Atlantico. La potenza degli elementi naturali, l'Aria, l'Acqua, la Terra e il Fuoco qui si manifesta palpabile con qualunque condizione meteorologica. Queste caratteristiche sono quelle che ci permetteranno di ritrovare il dialogo con l'ambiente che ci circonda, che è la matrice del nostro stesso essere.

Le pratiche del ritiro sono accessibili a tutti, il numero contenuto dei partecipanti garantirà la possibilità per ognuno di essere seguito al meglio. Il programma si svolgerà in alcuni dei luoghi naturali più suggestivi e straordinari di due isole dell'arcipelago vulcanico: Sao Miguel e Pico.

I BENEFICI DEL RITIRO Conduciamo uno stile di vita che ci sta separando sempre più dalla nostra matrice evolutiva e fonte di vita e di salute, la Natura. Il Metodo HOT mind nasce per accompagnarci ad un rinnovato contatto con gli elementi naturali - il sole, il vento, l'acqua, l'aria, il caldo e il freddo - risvegliando le nostre innate capacità di adattamento e favorendo uno stato di presenza e di riconnessione con il nostro corpo e con il nostro Sè più profondo.

Con il Metodo HOT mind reimpariamo a vivere deliberatamente e secondo il nostro stato naturale; i benefici che ne derivano sono molti, tra questi:

- rafforzamento del sistema immunitario;
- miglioramento della microcircolazione del sangue;
- aumento dell'energia vitale;
- migliore capacità di gestione dello stress;
- migliore umore e maggiore lucidità mentale e capacità di concentrazione.

Durante il ritiro HOT mind alle Azzorre impareremo semplici pratiche i cui effetti verranno amplificati dall'energia primigenia della Natura di quei Luoghi, ma che potremo riportare a casa, nel nostro quotidiano, per una migliore qualità della nostra vita e del nostro Essere.

DOVE L'arcipelago delle Azzorre è riconosciuto amministrativamente come Regione Autonoma delle Azzorre, appartenente al Portogallo. Si trova a circa 1360 km dalle coste Europee, nel mezzo dell'Oceano Atlantico. L'arcipelago si estende per circa 600 km ed è formato da nove isole principali, divise in tre gruppi, e da numerosi isolotti minori. Queste sono Flores e Corvo nel gruppo occidentale; Graciosa, Terceira, São Jorge, Pico e Faial nel gruppo centrale; São Miguel e Santa Maria nel gruppo orientale.

Le Azzorre sono Isole di origine vulcanica, situate su quella che in geologia viene chiamata "tripla giunzione delle Azzorre", ovvero il punto di contatto tra tre placche tettoniche: la placca nordamericana, la placca euroasiatica e la placca africana. L'isola più antica è Santa Maria, emersa dall'Oceano circa 8 milioni di anni fa, poi scomparsa e quindi riemersa, come testimoniano i reperti fossili, mentre la più giovane è Pico, che ospita il Monte Pico, la cima più elevata del Portogallo, a 2.351 m d'altezza s.l.m. su cui permangono evidenti tracce delle eruzioni più recenti, avvenute nel 1700.

L'isola più giovane dell'arcipelago non esiste più. Battezzata come isola Sabrina, emerse non molto distante da São Miguel nel 1811 ma scomparve nell'oceano pochi mesi dopo con la stessa velocità con cui ne era emersa.

"Per questo clima e per la terra nera e ricca gli alberi sono altissimi, i boschi lussureggianti e i fiori abbondano: grandi fiori azzurri e rosa, carnosì come frutti, che non ho mai visto in nessun altro luogo" (Antonio Tabucchi).

La vegetazione che permane sulle Isole è antica e lussureggiante e si configura con caratteristiche diverse a seconda delle isole.

Sao Miguel e Pico, le isole che visiteremo durante il nostro viaggio, esprimono un piccolo compendio di habitat antropizzati e naturali che si alternano tra loro creando microambienti di grande suggestione. Fitte distese di foreste si alternano a spettacolari cascate e a terrazze panoramiche naturali che si aprono sull'immensità dell'oceano. Le falesie assumono tutte le gradazioni di colore dal nero profondo della lava solidificata fino ai gialli e marroni chiari delle antiche arenarie sabbiose.

L'antica vegetazione originaria è presente in luoghi ben precisi. L'altopiano di Pico in particolare è caratterizzato dagli ultimi lembi di foresta primordiale europea, la cosiddetta *Laurisilva*: una distesa di ginepri alti come alberi contorti dal vento, di eriche arboree e altre piante della famiglia dell'alloro che rappresenta una preziosa reliquia delle foreste plioceniche subtropicali. La stessa felce bulbifera (*Woodwardia radicans*) visibile in alcune strette vallate di Sao Miguel è una rara felce gigante, la cui origine risale al periodo Terziario (che ha avuto origine 60 milioni di anni fa circa). Fiori di tutti i tipi e colori punteggiano le distese coltivate ed erbose, bordano le strade e i viottoli di tutta Sao Miguel, impreziosendo le lunghe distese di praterie verdi dove vacche bianche e nere pascolano in libertà.

QUANDO	Dall'11 al 19 Novembre (9 giorni / 8 notti)
DOVE DORMIAMO	Senhora da Rosa – Tradition & Nature Hotel Hotel 4* struttura sostenibile sull'Isola di Sao Miguel Aldeia da Fonte – Vintage Nature Hotel Hotel 4* struttura sostenibile sull'Isola di Pico
PASTI INCLUSI	Trattamento mezza pensione in tutti gli hotel Un pranzo tradizionale organizzato in loco Due pranzi al sacco preparati dalle strutture
PASTI NON INCLUSI	Tutti gli altri pranzi non specificati dal programma. Bevande calde e fredde durante tutto il viaggio.
DIETE, ALLERGIE INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Volì di linea internazionali dall'Italia (NON INCLUSO) Volo interno tra l'Isola di Sao Miguel e l'Isola di Pico (INCLUSO)
DOCUMENTI	Passaporto o carta di identità valido per tutta la durata del viaggio
TRASPORTI LOCALI	Van con conducente
TIPO DI VIAGGIO	Viaggio di gruppo guidato da due Master del Metodo Hot Mind di cui una Guida professionista Tour Leader. Numero minimo di partecipanti 8, numero massimo 10.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO 11 Novembre SAB	PARTENZA DALL'ITALIA Partenza dall'Italia Arrivo a Ponta Delgada (Isola di Sao Miguel – Azzorre) Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere. L'APPUNTAMENTO CON I PARTECIPANTI E I MASTER È PREVISTO PER LE 20.00 ALLA RECEPTION DELL'HOTEL. Cena tutti insieme, piccolo briefing per il giorno dopo e pernottamento.
--	--

2° GIORNO 12 Novembre DOM	ACQUA, TERRA E FUOCO – Santa Barbara e Caldeira Velha Mattinata in hotel. Presentazione del programma di viaggio e del Metodo “HOT mind”. All’ora di pranzo ci sposteremo in direzione della Praia do Areal de Santa Bárbara , una delle Capitali del Surf d’Europa, luogo molto suggestivo dell’isola in quanto unica spiaggia interamente di sabbia. Paradiso di moltissimi sport oltre al mitico surf, sarà la cornice ideale per introdurre le principali pratiche legate al Metodo HOT mind, dal respiro consapevole, al radicamento, al barefoot ... Ci sposteremo poi a Caldeira Velha : monumento naturalistico, è costituita da una serie di piscine termali di acqua calda e ferruginosa in cui poter fare il bagno a diverse temperature, immerse nella vegetazione primordiale delle Isole, luogo ideale per addentrarci nelle pratiche del Metodo.
3° GIORNO 13 Novembre LUN	ARIA E ACQUA – Ferreira e Sete Cidades Al mattino partenza con il pulmino per l’estremo ovest dell’isola. Andremo alla scoperta della selvaggia costa di Ferreira , dove le rocce laviche si incontrano con la potenza dell’Oceano. Le pratiche di respiro saranno le protagoniste della prima parte della giornata. Pranzo al sacco preparato dall’hotel. Nel primo pomeriggio, trasferimento nella zona dei famosi laghi di Sete Cidades . Pranzo al sacco. Pratiche di barefoot, radicamento e meditazioni orientate al contatto con gli elementi naturali.
4° GIORNO 14 Novembre MAR	TERRA E FUOCO – Lagoa do Furnas Al mattino partenza con il pulmino per il centro dell’Isola. Visiteremo brevemente la cittadina di Furnas e concentreremo le nostre pratiche all’interno del Parco di Terra Nostra , dove un’enorme vasca di acqua molto calda e ferruginosa ci attende. Ci dedicheremo al Breath Walking, il cammino con respiro consapevole, e ad altre pratiche di focusing e meditazione con gli elementi naturali. Pranzo tipico locale con sorpresa. Proseguimento delle pratiche legate al barefoot nella zona delle Caldere di Furnas
5° GIORNO 15 Novembre MER	SAO MIGUEL - PICO Sveglia presto e pronti a volare su una nuova Isola! Lascieremo l’Hotel a Ponta Delgada per prendere il volo per l’Isola di Pico che durerà circa un’ora (INCLUSO) Arrivo in Hotel e sistemazione. Andremo alla piacevole scoperta degli spazi naturali che ospitano i nostri alloggi, strutturati come un piccolo villaggio di case in pietra che si affacciano sull’Oceano, e scopriremo che saranno un’ottima palestra per le nostre pratiche. Pranzo e cena in Hotel.
6° GIORNO 16 Novembre GIO	TERRA E FUOCO – Furna de Frei Mathias - PICO Un breve trasferimento in pulmino ci porterà ad affacciarci sull’altopiano che caratterizza tutto il centro dell’Isola di Pico. Qui svolgeremo le nostre pratiche legate al radicamento in un luogo molto speciale che ci permetterà di entrare in profondità in questa Terra vulcanica... ma che merita di essere visto e sentito e non descritto a parole!
7° GIORNO 17 Novembre VEN	ACQUA – Lagoa do Capitao e Lagoa do Caiado - PICO Oggi dedicheremo tutta la giornata all’entroterra dell’Isola, scoprendone i suoi splendidi laghi vulcanici. Luoghi ai piedi del vulcano, dove acqua, fuoco e terra si incontrano e dove il potere degli elementi della natura si fa sentire fortemente. Qui approfondiremo i concetti del radicamento e del barefoot. Pranzo al sacco preparato dall’hotel in uno dei due Luoghi speciali.
8° GIORNO 18 Novembre SAB	PICO - SAO MIGUEL Oggi lasceremo la splendida isola del vulcano. Volo di ritorno verso Sao Miguel. Sistemazione nell’Hotel Senhora da Rosa che ci ospiterà per questa ultima giornata di viaggio e per la notte prima della partenza. Giornata di relax e di chiusura bagagli!
9° GIORNO 19 Novembre DOM	SAO MIGUEL - ITALIA Volo di rientro per l’Italia (NON INCLUSO)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

(in camera doppia condivisa) **2300,00€**

Supplemento camera singola su richiesta

PREISCRIZIONE

ilsilenzioideipassi@equipagetour.com

I posti al viaggio sono limitati e daremo priorità a chi inoltrerà la sua manifestazione di interesse al nostro indirizzo mail.

E' QUINDI NECESSARIA LA PREISCRIZIONE ENTRO E NON OLTRE IL 4 SETTEMBRE per confermare il viaggio e procedere con l'acquisto dei voli individuali.

COSA COMPRENDE LA QUOTA DI VIAGGIO

Metodo Hot mind

L'insegnamento, la guida e il supporto personale alle pratiche Hot mind da parte dell'ideatore del metodo e di un Master esperto.

Accompagnamento e assistenza durante l'esperienza da parte di una guida esperta di viaggi all'estero

Voli e transfer

Volo interno tra l'Isola di Sao Miguel e l'Isola di Pico

Tutti i transfer sulle Isole, compresi i transfer individuali da e per l'aeroporto internazionale.

Location esclusive

Alloggi con trattamento **mezza pensione** in location esclusive di categoria 4 stelle, circondate da aree verdi, dotate di ogni comfort e di zone spa e wellness, particolarmente rivolte alla sostenibilità ambientale e all'attenzione per la natura e per il territorio, scelte accuratamente e provate direttamente da noi!

Crediamo che i Luoghi che ci ospiteranno, in cui svolgeremo parte delle nostre attività, in cui mangeremo e in cui dormiremo, debbano riflettere i nostri stessi principi etici e valori.

SENHORA DA ROSA - Tradition and Nature Hotel **** sull'Isola di Sao Miguel. L'hotel è inserito nella struttura di un antico podere circondato da 35 ettari di aranceto. L'accoglienza e la disponibilità dei proprietari, insieme alla cura e attenzione per i dettagli sono stati due dei motivi principali che ci hanno spinto a scegliere questa struttura per il nostro viaggio (<https://www.senhoradarosa.com>).

ALDEIA DA FONTE - Vintage Nature Hotel **** sull'Isola di Pico. Un luogo accogliente nella natura più selvaggia. Qui alloggeremo in case in pietra vulcanica arroccate sulla scogliera affacciata sull'Oceano Atlantico. Oltre a questo, il motivo per cui abbiamo scelto questa struttura è il suo impegno attivo nell'adottare pratiche di sostenibilità, tali da includere l'Hotel nella Green Key, il marchio di qualità ecologica internazionale dell'industria del turismo (<https://www.aldeiadafonte.com>).

ATTENZIONE: il prezzo si intende per sistemazione in camera doppia. Il supplemento per camera singola viene comunicato su richiesta.

DETTAGLIO DELLA QUOTA:

- **Volo interno da Sao Miguel a Pico e ritorno**
 - **5 notti + colazione e cena in hotel 4 stelle**, struttura che rispetta canoni di sostenibilità a Ponta Delgada "Senhora da Rosa – Tradition and Nature Hotel"
 - **3 notti + colazione e cena in hotel 4 stelle**, struttura che rispetta canoni di sostenibilità a Pico "Aldeia da Fonte – Vintage Nature Hotel"
 - 1 pranzo al sacco organizzato dall'Hotel a Sao Miguel
 - 1 pranzo al sacco organizzato dall'Hotel a Pico
 - 1 pranzo a base di pietanze tradizionali a Sao Miguel
 - Transfer con van da/per aeroporto e hotel
 - Transfer con van durante i giorni dedicati alle escursioni
-

-
- 2 ingressi ad attrazioni turistiche e naturalistiche sull'Isola di Sao Miguel
 - 2 Master del Metodo HOT mind, di cui una guida di viaggio, che vi condurranno nella sperimentazione delle pratiche del metodo e vi illustreranno i luoghi e le caratteristiche naturalistiche e ambientali delle Isole
 - Assicurazione medico – bagaglio
 - Spese di apertura pratica, direzione tecnica e supporto logistico Agenzia di **Viaggio Equipage Tour di Genova**
-

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- VOLO INTERNAZIONALE DALL'ITALIA A PONTA DELGADA (AZZORRE)

PERCHÉ IL VOLO NON È COMPRESO?

Per lasciare ai partecipanti la massima libertà di scegliere l'aeroporto di partenza e di prenotare i voli con largo anticipo.

ATTENZIONE: consigliamo di acquistare i biglietti dei voli dopo aver ricevuto comunicazione che il viaggio è confermato per il raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

- Tutte le bevande calde o fredde durante tutto il viaggio
 - Pranzi dove non diversamente specificato
 - Spese personali
 - Tutto quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".
-

ALTRE INFORMAZIONI

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Per l'abbigliamento consigliamo di prendere spunto dal documento "Abbigliamento consigliato con Ferrino" che vi manderemo al momento della partenza.

Inoltre:

- costumi e asciugamano da mare
- scarpe da trekking leggere
- sandali preferibilmente da trekking e non da spiaggia
- borraccia

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio.

Durante le uscite giornaliere sarà bene avere con sé uno zainetto da trekking leggero di capacità 20 - 30 litri per portare il costume, l'asciugamano, una giacca e un eventuale ricambio.

ASSICURAZIONE e CONTRATTO DI VIAGGI

TUTTI I DETTAGLI DEL CONTRATTO DI VIAGGIO VERRANNO FORNITI DALL'AGENZIA EQUIPAGE TOUR AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE



