



InSPIRA - Mind Up Retreat

barefoot - respiro - coaching olistico

Gozo - 10-15 Ottobre 2025



InSPIRA - Mind Up Retreat

barefoot - respiro - coaching olistico

Gozo, 10-15 Ottobre 2025



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



InSPIRA - Mind Up Retreat

barefoot - respiro - coaching olistico

Gozo, 10-15 Ottobre 2025

INFORMAZIONI GENERALI

DESCRIZIONE

Scogliere e baie di una bellezza emozionante, placide campagne, antichissimi templi e un'architettura che testimonia ancora oggi le numerose influenze straniere e il potere dell'Ordine dei Cavalieri di Malta. Nel piccolo arcipelago di Malta, nel Mediterraneo, tra le isole di Gozo, Malta e sui sentieri della semideserta Comino, si svolge la prima edizione di questo viaggio che è insieme un **ritiro di pratiche HOT mind e di Coaching olistico**.

InSPIRA Mind Up è molto più di un semplice viaggio esperienziale. E' il primo passo verso una trasformazione concreta e di ampio respiro. INSPIRA aria fresca, rilassa corpo e mente per INSPIRARE chiarezza e motivazione profonda. Un'occasione di trasformazione che potenzia corpo, mente e spirito per facilitare il cambiamento e raggiungere uno stato di benessere superiore.

Solo lavorando con un approccio olistico su corpo, mente e spirito si ottiene il benessere più completo.

HOT mind è 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, di radicamento e di sperimentazione del cammino a piedi nudi, di bagni in mare, saranno parte del programma condotto dal fondatore stesso del Metodo, lo scrittore e barefooter Andrea Bianchi.

Le sessioni di **coaching olistico di Trifference** sono un invito ad ascoltarsi e ritrovare l'allineamento tra mente, corpo e spirito. In un contesto naturale che già di per sé rigenera, Jessica Ceotto – coach certificata ICF e fondatrice di Trifference – ispirerà un percorso di profonda consapevolezza e trasformazione. Attraverso pratiche riflessive, esplorazioni interiori e momenti di connessione autentica, ciascun partecipante chiarirà i propri obiettivi, riscoprirà potenzialità nascoste e imparerà a muoversi nella quotidianità con più consapevolezza e facilità. Un'occasione preziosa per rientrare in contatto con ciò che davvero siamo.

Tanto le pratiche HOT mind che le attività di Coaching 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 per gran parte nel ritmo lento e tranquillo dell'isola di Gozo, e sarà arricchito da una visita alle città storiche e iconiche di Malta - La Valletta e la Medina di Rabat - oltre che agli antichi templi megalitici..

I BENEFICI DEL RITIRO

Durante il ritiro InSPIRA i partecipanti apprenderanno semplici, ma efficaci pratiche per il benessere psicofisico, che saranno poi in grado di praticare autonomamente anche una volta tornati a casa.

I benefici principali che si ottengono dalla fusione del Metodo HOT mind con il coaching olistico si distribuiscono su tre livelli:

CORPO

- rafforzamento del sistema immunitario;
- miglioramento della microcircolazione del sangue;
- aumento dell'energia vitale.

MENTE

- riduzione dello stress e migliore gestione delle emozioni
- definizione chiara di obiettivi e priorità
- maggiore capacità di gestione dei cambiamenti
- sviluppo delle abilità comunicative inter e intrapersonali
- aumento della motivazione e dell'autostima
- superamento di limiti e credenze limitanti
- migliore umore, lucidità mentale e capacità di concentrazione.

SPIRITO:

- sviluppo della consapevolezza di sé al di là dei ruoli sociali, aspettative e condizionamenti
- maggiore presenza nel qui e ora
- promuove l'equilibrio sistemico attraverso l'integrazione dell'ascolto del corpo e delle emozioni.
- accompagna in un processo di evoluzione interiore
- coltiva stati interiori di serenità, fiducia e gratitudine.

DOVE

L'arcipelago di Malta è lo Stato membro più piccolo dell'Unione europea. Si trova nel Mediterraneo, a 80 km dalla Sicilia, ha un'estensione di 315,6 km², ed è costituito da tre isole maggiori - Malta, Gozo e Comino - oltre ad una serie di isole minori disabitate. Il territorio di Malta emerge dalla piattaforma continentale sottomarina sicula, la quale fa parte della placca africana.

Il suolo è roccioso, anche se coltivato grazie al sistema dei terrazzamenti con muretti a secco. I rilievi, costituiti da altipiani calcarei, sono poco elevati (altitudine massima di 258 m), e caratterizzati da formazioni di origine carsica, come caverne e grotte (tra le più note nell'isola di Malta vi è la Grotta Azzurra).

L'isola di Gozo si trova 22 km a nord di Malta ed è raggiungibile in mezz'ora da Malta con un traghetto. Tra le due isole sorge la piccola Comino, oggi semideserta, con la magnifica Blue Lagoon. Lo scrittore ottocentesco Edward Lear definì il paesaggio di Gozo "pomschizilloso" e "gromfifero", due neologismi da lui creati per descrivere le fiabesche collinette sormontate da enormi chiese, le baie nascoste baciata dal sole e le scogliere dai profili maestosi.

Il clima maltese è di tipo mediterraneo-subtropicale, con inverni molto miti e piovosi ed estati calde e secche, mitigate dalla brezza marina in prossimità della costa. La temperatura media annua è di 19 °C, tra le più alte in Europa.

Le precipitazioni medie annue non raggiungono i 600 mm, rendendo l'approvvigionamento idrico un problema per le isole.

La temperatura media annua del mare è di 20 °C, che oscilla dai 16 °C di gennaio ai 26 °C del mese di agosto.

Con 3.000 ore di sole l'anno, l'arcipelago di Malta è uno tra i luoghi più assolati d'Europa.

QUANDO

Dal 10 al 15 Ottobre 2025 (6 giorni / 5 notti)

DOVE DORMIAMO

Hotel Ta' Cenc & Spa Hotel 5* sull'Isola di Gozo

PASTI INCLUSI	Trattamento Mezza pensione
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Tutti i pranzi. Bevande calde e fredde durante tutto il viaggio.
DIETE, ALLERGIE ED 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	Voli di linea internazionali dall'Italia (NON INCLUSO) Traghetti da e per l'isola di Gozo (INCLUSI)
DOCUMENTI	Passaporto o carta di identità valido per tutta la durata del viaggio
TRASPORTI LOCALI	Bus e Van con conducente. Traghetti per l'isola di Gozo..
TIPO DI VIAGGIO	Viaggio di gruppo guidato da Andrea Bianchi , scrittore e barefooter, fondatore del Metodo Hot Mind, e da Jessica Ceotto , Coach certificata ICF e fondatrice di Trifference. Numero minimo di partecipanti 8, numero massimo 10.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO 10 Ottobre VEN	PARTENZA DALL'ITALIA Partenza dall'Italia Arrivo a Malta e ritrovo dei partecipanti all'aeroporto. Trasferimento in hotel a Gozo , con bus e traghetto per l'isola. Cena tutti insieme, piccolo briefing per il giorno dopo e pernottamento.
2° GIORNO 11 Ottobre SAB	GOZO - Dwejra Bay e Cittadella di Victoria Briefing mattutino in hotel. Presentazione del programma di viaggio, delle pratiche del Metodo "HOT mind" e delle attività di Coaching. Introduzione pratica ai fondamentali del Metodo nel paesaggio lunare di Dwejra Bay , sulla costa occidentale di Gozo. Qui gli effetti della geologia e del mare hanno prodotto scenari costieri davvero spettacolari, tra cui due depressioni circolari - la baia di Dwejra e l'Inland Sea - formatesi a seguito del crollo di due vaste gallerie calcaree sottomarine. Nel pomeriggio ci sposteremo a Victoria : il capoluogo di Gozo sorge in posizione elevata al centro dell'isola, e ci accoglierà nei vicoli e sulle scale della sua cittadella fortificata, Il-Kastell , per una suggestiva camminata prima di rientrare in hotel. Nel pomeriggio in hotel: prima sessione di Coaching. Introduzione al coaching Trifferente. "Chi sono" e "a che punto sono"? Un bilancio consapevole e cosciente del benessere percepito.

3° GIORNO**12 Ottobre DOM****Dalla spiaggia rossa di San Blas, alle**

Al mattino partenza con il pulmino per la costa settentrionale di Gozo. Raggiungeremo la spiaggia rossa di **San Blas**, una minuscola baia punteggiata di scogli con qualche tratto di grossa sabbia color ruggine, protetta da ripidi terrazzamenti coltivati a fichi d'India. Le pratiche di respiro saranno le protagoniste della prima parte della giornata. Trasferimento nel villaggio di Marsalforn per un pranzo leggero.

Nel pomeriggio in hotel: Seconda sessione di Coaching.

Vivere deliberatamente. (Ri)conoscere i propri obiettivi e allineamento valoriale.

4° GIORNO**13 Ottobre LUN****Le saline e la baia di Wied il-Għasri**

Oggi ci dedicheremo alle pratiche di barefoot e Breath Walking nello sfavillante scenario delle **saline** che si affacciano sul mare. Queste piatte vasche naturali plasmate dall'uomo, dal mare e dal vento, sembra risalga all'epoca romana e fenicia. Il nostro itinerario ci porterà fino alla baia di **Wied il-Għasri**, una stretta e affascinante insenatura nella roccia attraverso cui il mare penetra nell'entroterra.

Durante il ritorno in hotel, breve visita al Santuario nazionale di Ta' Pinu, il principale luogo di pellegrinaggio per i maltesi.

Nel pomeriggio in hotel: terza sessione di Coaching.

Gestione del cambiamento: zona di comfort, empowerment e strategie di gestione del cambiamento.

5° GIORNO**14 Ottobre MAR****MALTA La Valletta, St. John's Co-Cathedral - I templi di Ħaġar Qim e Mnajdra e la Mdina**

In mattinata lasceremo l'Hotel a Gozo con il bus per prendere il fast ferry per **La Valletta**, la minuscola capitale di Malta. Una guida in lingua italiana ci aiuterà a scoprire questo luogo di storia in cui si respira ancora la presenza dei Cavalieri di San Giovanni. Visiteremo la **St. John's Co-Cathedral**, che ospita la *Decollazione di san Giovanni Battista*, il più grande dipinto di Caravaggio, cupo e misterioso, nonché incredibilmente realistico.

Dopo un pranzo in città ci trasferiremo sulla costa meridionale dell'isola di Malta per visitare i **templi megalitici di Ħaġar Qim e Mnajdra**.

Patrimonio UNESCO, realizzati tra il 3.100 e il 2.200 a.C., sono situati in cima ad una scogliera, e sono tra le strutture in pietra autoportanti più antiche al mondo.

Potremo proseguire le nostre pratiche con un breve percorso a piedi lungo la costa per concederci poi un pranzo leggero in un piccolo villaggio costiero.

Visiteremo infine la **Mdina** di Rabat: situata in cima ad una collina e circondata da un'imponente cinta muraria, è una cittadella araba che deve parte del suo fascino alla pietra color miele con cui è stata costruita.

Rientro con fast ferry e cena in hotel.

6° GIORNO**15 Ottobre MER****MALTA - ITALIA**

Volo di rientro per l'Italia.

In funzione degli orari di volo, eventuale possibilità di visita a La Valletta e città moderna (non incluso nel programma).

ATTENZIONE:**IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI METEO**

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA**

Per l'abbigliamento e gli accessori consigliamo di prendere spunto dal documento **"Abbigliamento e accessori consigliati da Maier Sports e Ortovox"** 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

Per l'attività di Coaching consigliamo di portare con sé un quadernetto ed una penna.

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

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

(in camera doppia condivisa) **1990,00 €**

Supplemento camera singola su richiesta

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

IL TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI È **ENTRO E NON OLTRE IL 31 AGOSTO 2025**, per confermare il viaggio e procedere con l'acquisto dei voli individuali.

PER LE ISCRIZIONI SCRIVERE A

ilsilenziodaipassi@equipagetour.com

COSA COMPRENDE LA QUOTA DI VIAGGIO

Metodo HOT mind e sessioni di Mental Coaching

L'accompagnamento al viaggio, l'insegnamento, la guida e il supporto personale alle pratiche HOT mind e di coaching - Trifference.

Transfer

Tutti i transfer sulle Isole, compresi i transfer da e per l'aeroporto internazionale e il traghetto per Gozo.

Location esclusive

Alloggio con trattamento **mezza pensione** in location esclusiva di categoria 5 stelle, circondata da aree verdi e dal mare, dotata di ogni comfort e di zone spa e wellness, particolarmente attenta alla sostenibilità ambientale e all'attenzione per la natura e per il territorio, scelta accuratamente e provata direttamente da noi!

HOTEL TA' CENC & SPA - Hotel ***** sull'Isola di Gozo. L'hotel si trova sull'omonimo rurale altopiano di Ta' Cenc che sorge a picco sul mare. A poche centinaia di metri dall'hotel si trovano le spettacolari scogliere di Sanap Cliffs, rupi calcaree alte più di 130 metri. L'hotel si caratterizza per la sua ampia dislocazione delle camere e delle suite a forma di trullo su un unico livello a pian terreno, intervallate da rigogliosi giardini e dalle piscine all'aperto (<https://www.vjborg.com/ta-cenc/ta-cenc-hotel-spa/>).

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

DETTAGLIO DELLA QUOTA:

- **5 notti + colazione e cena in hotel 5 stelle**, a Gozo, "Hotel Ta' Cenc & Spa"
- Transfer con bus e autista da/per aeroporto e hotel, compreso traghetto per Gozo
- Transfer con van e autista durante i giorni dedicati alle escursioni
- 1 ingresso alla St. John's Co-Cathedral a La Valletta
- 1 guida in lingua italiana per la visita a La Valletta
- 1 ingresso ai templi megalitici di Ħaġar Qim e Mnajdra
- la guida e il supporto di **Andrea Bianchi**, fondatore del Metodo HOT mind, che vi condurrà nella sperimentazione delle pratiche del metodo e vi illustrerà i luoghi e le caratteristiche naturalistiche e ambientali delle Isole, e di **Jessica Ceotto**, Coach ICF e ideatrice di [Trifference](#)
- 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 MALTA

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 solo 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".
-

