

# Caminhos dos Sentidos na Itália



**Período: 01 a 12 de abril de 2019**

**Organizadoras: Bernadette Castilho e Mônica Alvarenga**

**Em parceria com**



# Visão Geral

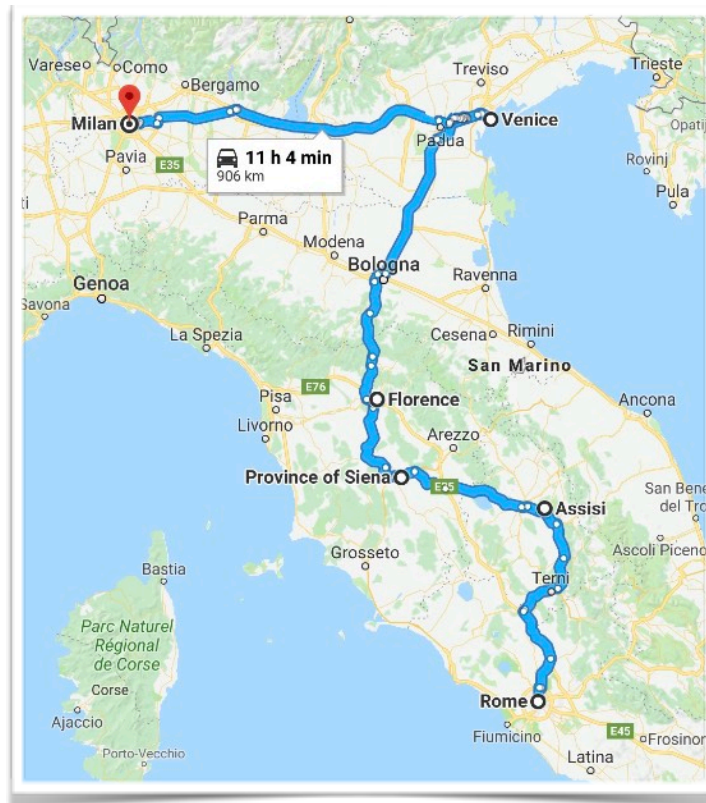
Vamos fazer uma imersão na natureza, na história e nos aspectos sócio-culturais e gastronômicos da Itália, observando como nosso “Eu interior” responde a cada um destes estímulos, alternando as jornadas entre os caminhos do ser e das localidades desse fascinante país. Será uma experiência inesquecível e um profundo despertar dos sentidos.

Nossa viagem começa em Roma, sede do Império Romano e que abriga o Vaticano. Segue pela região da Toscana, explorando charmosas cidades medievais, como Assis, Siena e Florença, e seus vinhedos. Estende-se até a romântica Veneza e termina em Milão.

Itália é um país repleto de história, que aguça nosso pensar. Sua gastronomia, com queijos fortes e vinagres balsâmicos, é uma aventura para o paladar. Paisagens que atraem nossa visão. Pelos sentidos, faremos uma viagem interior única!

Essa vivência é indicada para quem...  
... se inspira com viagens.  
... deseja se fortalecer para lidar melhor com as demandas atuais.  
... busca um caminho de desenvolvimento pessoal.

**Grupo de 6 participantes**



# Programação

A programação de **Caminhos dos Sentidos na Italia** é inspirada nas experiências pessoais das organizadoras e em suas jornadas pelo universo da antroposofia. A cada dia vamos explorar, por meio de atividades individuais ou em grupo, como o exterior reflete no nosso interior.

## 1. Dia - Segunda-feira (01/04) - Chegada em Roma e visita à cidade

- ◆ durante o dia
  - recepção e acomodação dos participantes no hotel
  - possibilidade de visita à cidade
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para apresentações, orientações gerais e alinhamento de expectativas
- ◆ 20h - jantar de confraternização num restaurante típico local

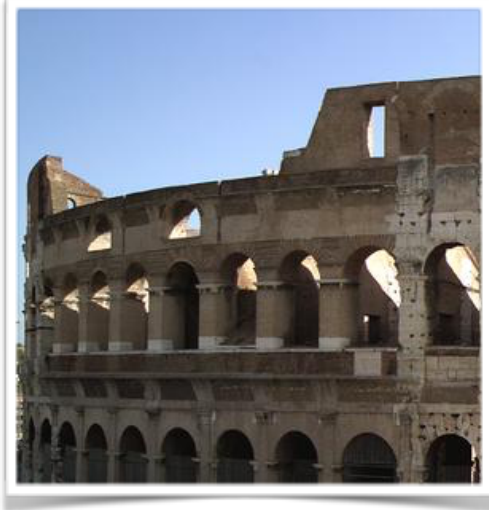


## 2. Dia - Terça-feira (02/04) - Roma - visita ao Vaticano

- ◆ 8h - café da manhã
- ◆ 9h - saída com destino à cidade do Vaticano para visita guiada dos Museus, da Capela Sistina e da Basílica de São Pedro
  - almoço no local escolhido pelos participantes
  - tempo livre para explorar a cidade
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes



### 3. Dia - Quarta-feira (03/04) - Roma - explorar a cidade e visita ao Forum Romano e ao Coliseu



- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - explorar a cidade, passando por lugares inspiradores como Fontana de Trevi, Pantheon, Piazza de Espanha e Piazza Navona.
- almoço em local escolhido pelos participantes
- ◆ 14h - visita ao Forum Romano e ao Coliseu
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar em local escolhido pelos participantes

*OBS: neste dia, na parte da manhã, há a possibilidade de uma atividade alternativa - audiência com Papa, pelos participantes que tenham previamente manifestado interesse, pois a inscrição é feita com meses de antecedência.*

### 4. Dia - Quinta-feira (04/04) - De Roma a Siena - via Assis

- ◆ 8h - café da manhã e fechamento das contas pessoais no hotel em Roma
- ◆ 9h - saída de Roma com destino à cidade de Assis
- ◆ 11h - horário previsto de chegada em Assis
  - visita às basílicas de St Francisco e de Santa Clara
  - almoço no local escolhido pelos participantes
- ◆ 16h - saída de Assis com destino à cidade de Siena
- ◆ 18h - horário previsto para chegada ao hotel em Siena
- ◆ 19h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar em local escolhido pelos participante



## 5. Dia - Sexta-feira (05/04) - Siena

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - visita da cidade de Siena, explorando a Piazza do Campo, Catedral e vários outros locais desta rica cidade
  - almoço no local escolhido pelos participantes
  - tempo livre para explorar a cidade
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes



## 6. Dia - Sábado (06/04) - Visita à Florença

- ◆ 8h - café da manhã
- ◆ 9h - saída de Siena para visitar à cidade de Florença
- ◆ 10h - horário previsto de chegada em Florença
  - visita às Piazzas do Duomo e da Senhora, à Catedral de Santa Maria da Flor e à famosa Ponte Vecchio com suas lojinhas de artesanato e joalheria
  - almoço no local escolhido pelos participantes
- ◆ 16h - saída de Florença com retorno à Siena
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes



**7. Dia - Domingo (07/04) - Visita aos vinhedos da cidade de Montalcino e à cidade murada de Monteriggioni**



- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino aos vinhedos de Montalcino
- visita guiada a um vinhedo com degustação de vinhos
- almoço no local escolhido pelos participantes

- ◆ 14h - saída com destino à Monteriggioni
  - visita à cidade medieval, construída em 1200, com sua muralha totalmente preservada
- ◆ 17h - retorno à Siena
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes





## 8. Dia - Segunda-feira (08/04) - De Siena a Veneza - via Modena

◆ 8h - café da manhã e fechamento das contas pessoais no hotel em Siena

◆ 9h - deslocamento de Siena a Veneza

- no caminho visita à fábrica de azeite balsâmico Giuseppe Giusti, em Modena, fundada no século XVI, sempre sob a direção da mesma família
- almoço em local escolhido pelos participantes



◆ 16h - previsão de chegada ao hotel em Veneza

◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas

◆ 20h - possibilidade de visita noturna à Veneza e jantar no local escolhido pelos participantes



## 9. Dia - Terça-feira (09/04) - Explorar Veneza - canais e monumentos



- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída para visita à região central desta linda cidade do norte da Itália, explorando seus canais e monumentos
  - possibilidade de fazer um passeio de gôndola
  - almoço no local escolhido pelos participantes
  - tempo livre para explorar a cidade
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas

- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes

## 10. Dia - Quarta-feira (10/04) - De Veneza a Garda

- ◆ 9h - café da manhã e fechamento das contas pessoais no hotel em Veneza
- ◆ 10h - deslocamento de Veneza à cidade de Garda, à margem de um dos famosos lagos italianos no norte da Itália
  - alojamento
  - almoço no local escolhido pelos participantes
  - visita à charmosa cidade aos pés do Piedmont
  - possibilidade de visita às montanhas do entorno



- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar no local escolhido pelos participantes



## **11. Dia - Quinta-feira (11/04) - De Garda a Milão - visita de Milão**

- ◆ 8h - café da manhã e fechamento das contas pessoais no hotel em Garda
- ◆ 9h - saída com destino à Milão
  - alojamento
  - visita à Catedral de Milão
  - almoço no local escolhido pelos participantes
  - visita à igreja de Santa Maria da Graça para apreciarmos a pintura da Santa Ceia, obra-prima de Leonardo da Vinci
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas, finalizando nossa vivência
- ◆ 20h - jantar de confraternização



## **12. Dia - Sexta-feira (12/04) - despedida de Milão**

- ◆ 9h - café da manhã de despedida e fechamento das contas pessoais no hotel em Milão
- ◆ 10h - passeio livre pela cidade até a hora do deslocamento ao aeroporto

# Investimento

## **Valor: 2600 Euros \***

(\*) formas de pagamento, consulte *Condições de Contratação e Política de Cancelamento*

### **O que está incluso:**

- 11 noites de hospedagem em quarto duplo, com café da manhã, nos hotéis assinalados anteriormente
  - para hospedagem em *single*, consultar as organizadoras
- transporte durante a programação, desde Roma até Milão, em veículo privativo com motorista que fala português
- entradas para as atrações discriminadas na programação
- atividades vivenciais, individuais e em grupo, durante os passeios ou ao final do dia
- número reduzido de participantes (6 pessoas)
- assessoria na compra dos bilhetes de transporte aéreo e aquisição de seguro-viagem (Agência de Viagem Amstel - <http://www.amsteltour.com.br>)
- acompanhamento no check-in nos hotéis estabelecidos na programação
- brindes especiais

### **O que NÃO está incluso:**

- bilhetes aéreos
- seguro viagem
- transfer do aeroporto de Roma para hotel e do hotel em Milão para o aeroporto
- itens de caráter pessoal – lavanderia, telefonemas, refeições e bebidas alcoólicas
- qualquer item não mencionado como incluso

### **Informações importantes:**

- É necessário ter passaporte com validade mínima de 6 meses da data de retorno da viagem.
- É obrigatório a comprovação da existência de seguro viagem com abrangência para todo o período da viagem.
- Às organizadoras será reservado o direito de modificar o roteiro e as atrações visando maior conforto e segurança dos participantes.
- Na ocorrência de eventos extremos que coloquem em risco a segurança e o conforto dos participantes, as organizadoras avaliarão a possibilidade de alterar o programa.

# Por que a Itália?

*Roma, capital do país e centro do vasto império romano é o início desta aventura, rica na dimensão histórica da humanidade.*

*Toscana, parte central da viagem, concentra ingredientes como história, cultura, natureza e gastronomia.*

*Veneza nos fará viajar no tempo, enquanto exploramos seus inúmeros canais.*

*Milão, apesar de sua rica história medieval, nos permitirá vivenciar sua modernidade.*

*Todos estes aspectos possibilitam a conexão do exterior com o nosso eu mais profundo, por meio dos sentidos.*



**Entre em contato conosco e se permita esta vivência!**



# Sobre as facilitadoras

## Bernadette Castilho



Fundadora da Sociedade TransFormar, é facilitadora de processos de transformação, em níveis pessoal e organizacional. Por 30 anos trabalhou na Petrobras, promovendo diversas mudanças corporativas, enquanto Executiva. Foi professora em MBA's na Universidade Católica de Petrópolis e na UFRJ.

Física (URFJ), Mestre em Engenharia Mecânica (COPPE), com especializações como consultora de gestão e coach (PUC-PR, Universidade de Marseille, Fundação Dom Cabral, Instituto Ecosocial, Adigo e INSEAD). Em 2018 iniciou a formação de Acompanhamento Biográfico, na Suíça, credenciada junto ao Goethano e ao ILL. Autora do artigo "Trans-Formação: do indivíduo para o coletivo" publicado no livro Cuidado e Sustentabilidade

Participa do Presencing Institute (Teoria U e Teatro da Presença Social). É membro da International Coach Federation (ICF), e é "aplicante a membro" da Association for Social Development (ASD),

organização que congrega coaches e consultores organizacionais que têm a Antroposofia como base conceitual. No Brasil, é membro da Sociedade Antroposófica e Membro-fundadora do Capítulo RJ da ICF, tendo atuado como Vice-presidente (2014 a 2016) e como Membro do Conselho Fiscal (2017 e 2018). Em 2017 passou a integrar o Conselho Editorial da Editora Antroposófica.

Tem por hobbies viajar o mundo e correr, com participação em várias meias maratonas internacionais.

## Mônica Alvarenga

É mãe de três homens, jornalista e diretora da Múltipla Comunicação desde 1994, Coach Ontológica com formação em Newfield Network (Chile) e ama viajar.

É graduada em Comunicação Social pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pós-graduada em Marketing pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e Mídias na Educação pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Membro da International Coach Federation e da comunidade do Presencing Institute, estuda a Teoria U desde 2008.

É criadora e facilitadora do programa de aperfeiçoamento de coaches EvolUcoaching. Participou do programa Germinar e segue como aprendiz na Jornada da Liderança pela Antroposofia. É escritora e palestrante, voltando-se especialmente aos temas relacionados à Liderança e Inovação, com atuação em diferentes países da América Latina.

É terapeuta com formação em Reiki e Alinhamento Energético (Fogo Sagrado). Tem o propósito de ampliar espaços de integração e realização no Mundo, através da profunda transformação individual e coletiva.



# Condições de Contratação e Política de Cancelamento

## Condições de Pagamento

- Reservas serão feitas com o comprovante de pagamento de 25% do valor da vivência (650 euros)
- O saldo em euros poderá ser parcelado pelo número de meses restantes entre a data da reserva e a data limite para a quitação do valor total do programa.

Exemplo: No caso de uma reserva efetuada até 30 de dezembro de 2018, o pagamento restante poderá ser parcelado em 3 parcelas de 650 euros, com vencimento para 15/1, 15/2 e 15/3

- Os pagamentos poderão ser efetuados em espécie (euros) ou em reais mediante depósito comprovado em conta corrente, calculado com base na cotação do câmbio turismo do dia do pagamento (a ser confirmada com as organizadoras).
- Possibilidade de financiamento em até 12X via cartão de crédito
- **Data limite para quitação do valor total do programa: 15 de março de 2019**

## Política de Cancelamento

Em caso de desistência, o ressarcimento dos valores totais pagos obedecerá aos seguintes critérios:

- até 15/01/2019, restituição de 50%;
- de 16/01/2019 a 15/02/2019, restituição de 20%;
- de 16/02/2019 a 14/03/2018, restituição de 10%
- de 15/03/2019 a 31/03/2018, restituição de 5%.

**Após o início da vivência, em 01/04/2019, nenhum valor será restituído em caso de desistência.**

Será permitida a substituição do participante, sem nenhum custo, caso o contratante esteja impossibilitado de participar da vivência.

Casos de desistência por motivos de força maior serão analisados individualmente pelas organizadoras.

Desistências devem ser formalizadas através do e-mail [contato@sociedadetransformar.com.br](mailto:contato@sociedadetransformar.com.br)

# Caminhos dos Sentidos na Itália

*Explore os caminhos físicos e do “Eu interior”,  
como num processo de inspiração e expiração,  
ao viver a Itália a partir dos sentidos.*

## **Organizadoras:**

**Bernadette Castilho**

**Celular: (21) 993220529**

**e-mail: [contato@sociedadetransformar.com.br](mailto:contato@sociedadetransformar.com.br)**

**Mônica Alvarenga**

**Celular: (21) 98702-4909**

**e-mail: [monica@monicaalvarenga.com](mailto:monica@monicaalvarenga.com)**

**Em parceria com**

