

Caminhos Dos Sentidos Na Provence



Período: 27 de maio a 03 de junho de 2017

Organizadoras: Bernadette Castilho e Monica Alvarenga

Em parceria com



Visão Geral

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

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.

Provence inspirou muitos artistas e, certamente, inspirará você! Um lugar perfeito, com paisagens, cores, aromas e sabores que aguçarão seus sentidos e permitirão uma viagem interior como você nunca fez!

Para que esta imersão seja ainda mais intensa, vamos nos hospedar num velho moinho, restaurado pelo atual proprietário e sua esposa, para receber famílias e grupos, em busca de viver o espírito provençal. (<http://www.moulindelelaroque.com>)

Grupo: até 12 participantes



Vista geral do Moulin de la Roque

Programação

A programação de **Caminhos dos Sentidos na Provence** é inspirada nas experiências pessoais das organizadoras. A seleção de locais mescla os diferentes aspectos desta linda região francesa. A cada dia vamos explorar, por meio de atividades individuais ou em grupo, como o exterior reflete no nosso interior.

1. Dia - Sábado - Chegada em Avignon e deslocamento para Noves

- ◆ durante o dia
 - recepção e acomodação dos participantes
 - possibilidade de visita às ruínas do castelo e montanhas no entorno de Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para apresentações, orientações gerais e alinhamento de expectativas
- ◆ 20h - jantar de confraternização

2. Dia - Domingo - Visita a Baux de Provence e a Carrierès de Lumières

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino a Baux de Provence
 - explorar seu **Castelo** e suas ruelas
 - visita à vizinha "**Carrierès de Lumières**" (canteiro de onde retiravam-se as rochas para se usar nas construções dos castelos e monumentos locais - hoje um interessante centro audiovisual)
 - almoço no local escolhido pelos participantes
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar

3. Dia - Segunda-feira - Visita a Fontaine de Vaucluse e Roussillon

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino Fontaine de Vaucluse, onde caminharemos a beira do rio Vaucluse, apreciando a natureza e a historia local, até a linda gruta que abriga a fonte do rio Vaucluse (daí o nome da cidade!)
- ◆ 12h - saída com destino a Roussillon
 - explorar a cidade a "cidade vermelha" da Provence
 - almoço em local escolhido pelos participantes
 - visita ao “Carrières d’Ocre” (canteiro onde se pode observar a extração de materiais naturais multicolores, utilizados na fabricação de artesanato típico provençal)
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar



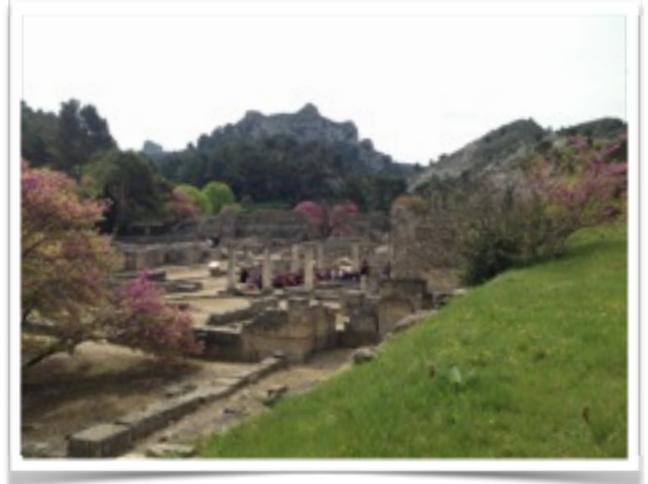
4. Dia - Terça-feira - Visita a a Avignon

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino a Avignon, capital da Provence
 - visita ao magnifico Palácio dos Papas e da Ponte de Saint Bénézet
 - se refrescar a beira do rio Rhône e se deixar levar por suas ruelas da parte medieval da cidade
 - almoço no local escolhido pelos participantes
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar



5. Dia - Quarta-feira - Visita a a St Remy de Provence

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino a St Remy de Provence, linda cidade com origem romana
 - vivenciar uma das atrações típicas da região - a feira semanal de produtores locais
 - visita às ruínas romanas de Glanun
 - almoço no local escolhido pelos participantes
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar preparado em grupo a partir do que foi adquirido na feira



6. Dia - Quinta-feira - Visita a Pont du Gard e a Chateauneuf du Pape

- ◆ 9h - café da manhã
- ◆ 10h - saída com destino Pont du Gard, onde caminharemos pelo parque que preserva uma das mais belas construções romanas da região - uma ponte que era ao mesmo tempo um enorme aqueduto
- ◆ 12h - saída com destino a Chateauneuf du Pape, famosa pelo vinho produzido apenas no seu entorno
 - explorar a cidade e almoço em local escolhido pelos participantes
 - visita de uma vinícola e degustação deste especialíssimo vinho que recebeu o nome da cidade
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e atividades contemplativas
- ◆ 20h - jantar

7. Dia - Sexta-feira - Visita a Saintes Maries de la Mer

- ◆ 8h - café da manhã
- ◆ 9h - saída com destino a Saintes Maries de la Mer, cidade a beira mar do mediterrâneo
 - visita à igreja em homenagem às três Marias - Maria Madalena, Maria Salomé e Maria de Cleofas (tia de Jesus), que teriam chegado nesta região de barco, em companhia de José de Arimatea (por isto o nome da cidade Saintes Maries)
 - visita à cripta da igreja, local de peregrinação para adoração de Santa Sara, padroeira dos ciganos - há duas versões para Sara, numa ela seria uma mulher local que teria acolhido as três Marias; noutra ela seria uma serva, possivelmente egípcia, que teria chegado junto com elas no barco
 - almoço no local escolhido pelos participantes
 - possibilidade de passeio marítimo à Camargue, região de natureza exuberante e lar de cavalos selvagens (custo por conta do participante) ou explorar as lojinhas de artesanato
- ◆ 15h - retorno a Noves
- ◆ 18h - encontro geral do grupo para troca de percepções e fechamento do programa
- ◆ 20h - jantar de confraternização



8. Dia - Sábado - partida de Noves e deslocamento para Avignon

- ◆ 9h - café da manhã de despedida e fechamento das contas pessoais
- ◆ 10h - transfer com destino a Avignon

Investimento

Valor: 2000 Euros *

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

O que está incluso:

- 7 noites de hospedagem em quarto duplo, com café da manhã e ceia, em instalações típicas da Provence, no vilarejo de Noves
- traslado da estação de Avignon para a hospedagem (ida e volta) com motorista que fala português
- transporte em cada um dos 6 dias para diferentes destinos da Provence em veículo privativo
- 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 (máximo de 12 pessoas)
- assessoria na compra dos bilhetes de transporte aéreo e terrestre até Avignon, e aquisição de seguro-viagem (Agência de Viagem Amstel - <http://www.amsteltour.com.br>)
- assistência remota no trajeto de ida e volta a Avignon
- acompanhamento no check-in no Moulin de La Roque
- brindes especiais

O que NÃO está incluso:

- bilhetes aéreos e terrestres até Avignon
- seguro viagem
- itens de caráter pessoal – lavanderia, telefonemas, almoço 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 remanejamento do programa.

Condições de Contratação e Política de Cancelamento

Condições de Pagamento

- Reservas serão feitas com o comprovante de pagamento de 20% do valor da vivência (400 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 12 de janeiro, o pagamento restante poderá ser parcelado em 4 parcelas de 400 euros, com vencimento para 12/2, 12/3, 12/4 e 12/5.
- 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: 12 de maio de 2017**

Condições de Descontos

- 5% para quitação do valor integral da vivência até 12 de março de 2017
- 5% para segunda pessoa da mesma família
- 10% para segunda pessoa da mesma família com quitação do valor integral até 12 de março de 2017

Política de Cancelamento

- Em caso de desistência, o ressarcimento dos valores pagos obedecerá aos seguintes critérios:
 - Até 27/2/2017, restituição de 75% do valor total pago;
 - de 28/2/2017 a 26/03/2017, restituição de 50% do valor total pago;
 - de 27/3/2017 a 11/5/2017, restituição de 30% do valor pago;
 - de 12/5/2017 a 26/5/2017, restituição de 15% do valor total pago.
- **Após o início da vivência, 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

Sobre as Organizadoras

Bernadette Castilho

Fundadora da Sociedade TransFormar, é facilitadora de processos de transformação, em níveis pessoal e organizacional. Como Executiva da Petrobras, promoveu mudanças corporativas relacionadas à gestão de processos, gestão de riscos e inteligência empresarial. Foi professora em MBA's na Universidade Católica de Petrópolis e na UFRJ. Física, Mestre em Engenharia Mecânica (COPPE), com especializações na PUC-PR, Universidade de Marseille, Fundação Dom Cabral, Instituto Ecosocial, Adigo e INSEAD. Autora do artigo "Trans-Formação: do indivíduo para o coletivo" publicado no livro Cuidado e Sustentabilidade Participa do Presencing Institute, onde são debatidos conceitos e experiências internacionais sobre a Teoria U, e da ACEL (Academy for Contemplative and Ethical Leadership), organização internacional que atua na disseminação da meditação como ferramenta para transformações sociais. 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 (SAB) e Membro-fundadora do Capítulo RJ da ICF, atuando como Vice-presidente na Diretoria 2014-2016 e como Membro do Conselho Fiscal na Diretoria 2017-2019.

Monica Alvarenga

Coach credenciada pela International Coach Federation (ACC-ICF), com formação em Newfield Network (Chile) e Instituto Holos (Brasil), graduada em Comunicação Social pela UFRJ e pós-graduada em Marketing pela FGV e Mídias na Educação pela UFRRJ. Especializada em Comunicação Corporativa pela Syracuse University (NY, EUA). Estuda a Teoria U desde 2008, tendo participado de cursos e programas do Presencing Institute (EUA). Desde 1994 é diretora da Múltipla Comunicação. É palestrante nos temas Liderança e Inovação, em congressos na América do Sul (CBTD, ESARH, CONARH, ADPUGH, CRIARH). Criou e implementou projetos de desenvolvimento de lideranças e de comunicação interna em empresas como Michelin, Gerdau, Redes Forza, Nuclep, FCC, Gemco, entre outras. É jurada do Prêmio Aberje e colunista da Aberje-Brasil. Membro do Conselho Deliberativo da ICF Brasil e Diretora de Comunicação ICF-RJ.

Por que na Provence?

“Amo viajar, conhecer novas culturas, visitar lugares históricos, explorar a natureza! Na infância e adolescência viajei pelo Brasil e países vizinhos. Depois, as férias de trabalho eram passadas em viagens pelo mundo, virei referência para dicas de viagens e brincava que quando me aposentasse abriria uma Agência para montar programas diferenciados. Logo que me aposentei do mundo corporativo, passei três meses na Europa, sendo que um mês na Provence”, hospedada no Moulin de la Roque. Já tinha viajado por esta região por muitas vezes, mas viver o dia a dia desta linda parte da França (país que me fala ao coração desde menina) foi especial. Vários foram as inspirações e os insights, dentre eles, compartilhar estas experiências de viagens, organizando programas de desenvolvimento pessoal no exterior. A primeira opção, a Provence, claro!” (Bernadette Castilho)



"A energia do povo cigano me conduziu à Provence, Cheguei para conhecer Saintes Maries de La Mer e acabei me encantando com tudo o que pude conhecer da região. A natureza generosa, a religiosidade e a história preservada são uma parte pequena de Provence. O que me estimula mesmo são as cores, os cheiros, os detalhes. Há algo especial em cada canto e algo novo a cada olhar. Um mesmo café pode ser visitado muitas vezes e a cada vez propiciará uma nova experiência porque Provence, pra mim, é cheia de cantos e encantos.” (Monica Alvarenga)



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



Entre em contato conosco e se permita esta vivência!

Caminhos Dos Sentidos Na Provence

Organizadoras:

Bernadette Castilho

Celular: (21) 993220529

e-mail: contato@sociedadetransformar.com.br

Monica Alvarenga

Celular: (21) 98702-4909

e-mail: monica@monicaalvarenga.com

Em parceria com

