



“He descubierto muchos lugares difíciles de mejorar para una casa y, aunque a algunos podía parecerles demasiado lejos de la ciudad, a mis ojos era la ciudad la que estaba demasiado lejos de allí. Me decía que podría vivir allí, y viví allí, durante una hora, la vida de un verano y un invierno; veía cómo podía dejar correr los años, abofetear al invierno y ver entrar la primavera...

...cada mañana era una alegre invitación a lograr que mi vida tuviera la misma sencillez e inocencia que la naturaleza”.

“Walden” Henry David Thoreau

3ª edición “Off-Road Coaching” Jornada vivencial en la Naturaleza

Objetivo de la jornada

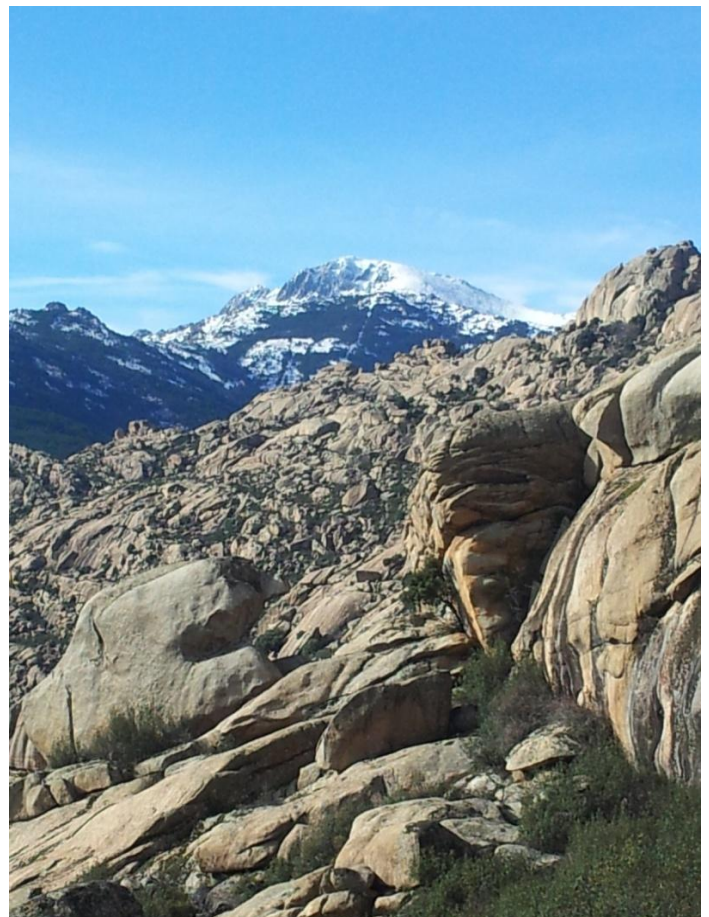
Tomar conciencia de alguno de los **valores que nos aporta la naturaleza**: sencillez, responsabilidad, generosidad, adaptabilidad al cambio... para poderlos aplicar en nuestro día a día, al volver a la gran urbe.

¿Dónde tiene lugar?

Para este programa elegimos el marco incomparable de La Pedriza en el, ya declarado, **Parque Nacional de las Cumbres de La Sierra de Guadarrama**, el espacio protegido más antiguo y el más emblemático de la Comunidad de Madrid.

Cuenta con nueve sistemas naturales típicos de alta montaña, cursos de agua y bosques de ribera, humedales y lagunas, formas de relieve y elementos geológicos únicos y sistemas singulares de origen glacial y periglacial.

El Parque da cobijo a varias especies en peligro de extinción. Entre ellas, la cigüeña negra, el buitre negro o el águila imperial ibérica. En la zona se han identificado 112 especies de flora de interés y otras 74 especies de fauna. También hay nutrias, corzos, cabras montesas y diversos anfibios como el tritón jaspeado y el sapo partero.





¿A quién va dirigido?

Off-Road Coaching está dirigido a todas las personas amantes de la Naturaleza y respetuosas con el medio ambiente. Personas que tengan inquietudes por su crecimiento personal y que quieran aproximarse al coaching grupal desde una nueva perspectiva. Personas dispuestas a compartir sus experiencias y a enriquecerse con las vivencias de sus compañeros.

¡Seguro que tú eres una de esas personas!

¿Qué haremos?

Dejaremos el asfalto nada más aparcar el coche. Durante la jornada, realizaremos un trekking circular, apto para todos los niveles físicos. En cada una de las paradas, realizaremos dinámicas individuales, por parejas y grupales, haciendo una puesta en común grupal.



La Montaña Interior:

Visualización de un objetivo personal o profesional, experimentando su ciclo de desarrollo a través de la actividad física.

Metáforas Creativas:

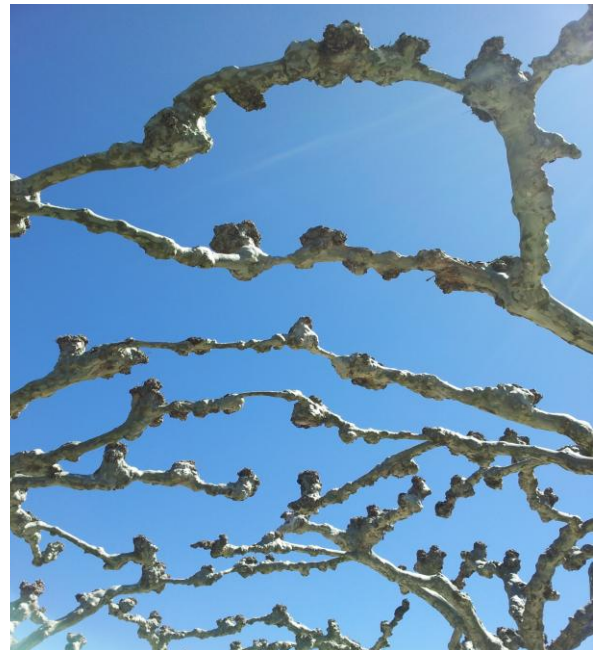
Creación de una historia metafórica, utilizando elementos que nos brinda la naturaleza para la resolución de conflictos cotidianos.





Geomorfología y Valores:

Cómo las diversas formas que adopta el relieve pueden comunicarse con la propia esencia e identidad de los participantes.



La Música del Silencio:

El silencio del entorno como instrumento para conectar con nosotros mismos, a través de una visualización guiada.



¿Quién acompañará esta jornada?

Pablo Chertudi, coach profesional ACC por ICF, certificado por el Instituto Europeo de Coaching, Licensed Practitioner NLP© (Programación Neuro-Lingüística) por la Society of NLP™ y Socio-Director de www.laaventuradevivir.es será el encargado de acompañar al grupo. Ha preparado esta jornada desde el corazón y especialmente para ti, durante sus innumerables caminatas por la sierra madrileña.

Tarifas, fechas y requisitos:

Off-Road Coaching tendrá lugar el próximo domingo 16 de junio 2013. Nos daremos cita en el centro de Manzanares el Real (Madrid) a las 9:00 finalizando a las 17:00 aprox.

Tarifas: 25 eur por persona.

Para confirmar tu plaza, manda un email a: coaching@laaventuradevivir.es haciendo referencia a la jornada. El pago se realizará el mismo día del evento. Máximo del grupo: 20 personas.

Requisitos: ropa deportiva, crema solar, gorra, bocadillo, agua y apertura de mente y espíritu.

Testimonios de los participantes y fotografías:

A continuación os mostramos alguno de los testimonios de los participantes y fotografías de las distintas dinámicas que realizamos durante la jornada:



“Es una combinación magnífica para sacar máximo provecho a la jornada: esfuerzo físico con una meta bien definida, contacto con la naturaleza, coaching grupal y momentos de toma de conciencia. El grupo muy bien avenido y con ganas de participar y divertirse y Pablo tutelando las dinámicas desde la simpatía, la empatía, y su gran profesionalidad, han hecho del día algo inolvidable que seguro pienso repetir. Muchas gracias”. O. C.

“La jornada de Off-Road Coaching para mí ha supuesto un ejercicio de crecimiento personal diferente a todos los que conocía hasta el momento, es sorprendente como la naturaleza y las personas pueden convivir y ayudarse mutuamente. Es 100% recomendable, disfrutar y poder realizar esta actividad. Gracias de nuevo, Pablo”. D. R.



“En esta jornada he recibido las siguientes enseñanzas: el camino refuerza la motivación en el logro del objetivo; el diálogo interno se ve desde otra perspectiva; centrados en el logro, a veces olvidamos la vivencia del recorrido; modela el paso del que va por delante; siempre hay alguien con quien compartir el ritmo; por muchas veces que hagas el camino, siempre encontrarás una interpretación distinta si mantienes los sentidos bien abiertos”. C. C.

“Deporte, naturaleza y crecimiento personal van de la mano en el programa de Off-Road Coaching que Pablo desarrolla y comparte como si nos regalara una visita guiada por su hogar.

He podido comprobar cómo el contacto con este entorno de montaña y las dinámicas del programa junto al resto del equipo, acentúan mi autoreflexión y escucha de los mensajes que mi cuerpo me transmite y que permanecen en segundo plano en la rutina del día a día. Gracias Pablo”. R. G.

