

Nothing Can Stop Your Mind...

One to One

SOUL & BODY
COACHING

Trainer:

Max Calderan
Extreme Desert Explorer



Nothing Can Stop Your Mind...



Il Coaching One to One si rivolge a tutti coloro che cercano un rapporto vero con il deserto e i suoi segreti.

Sia al principiante che si vuole avvicinare alla sua prima esperienza di corsa, sia all'atleta evoluto che stanco di classifiche, regolamenti e itinerari segnalati vuole tentare qualcosa di veramente estremo.

E', inoltre, ideale per le persone alla ricerca di percorsi spirituali, per chi segue una propria filosofia e necessita di luoghi incontaminati e sicuri.



Trainer d'eccezione e' Max Calderan, Esploratore Desertico Estremo, detentore di 5 Prime Mondiali per attraversamento di deserti inesplorati.

La localita' prevista per il Coaching base e' il deserto del Sinai, ricco di storia, cultura e tradizioni millenarie ancora vive.



Nothing Can Stop Your Mind...



Il Coaching ci porterà ad attraversare antichi insediamenti nabatei, suggestivi nawamis, iscrizioni protosinaitiche, pozzi d'acqua immersi in oasi antiche, villaggi beduini, e tanto altro da scoprire.

Itinerari assolutamente non turistici e inediti possibili da percorrere solo grazie alla decennale collaborazione dei nostri referenti italiani in loco con le tribu' beduine.



Il tutto si svolge in un contesto di massima sicurezza rispettando però le aspettative dei partecipanti nella ricerca della giusta solitudine "assistita".

Cammelli con beduini e jeep (anche se non visibili per lunghi tratti) si alternano nel garantire un ponte con il campo base dove un nostro responsabile riceverà continui aggiornamenti sull'andamento del Coaching.



Nothing Can Stop Your Mind...



Nothing Can Stop Your Mind...

Gli argomenti trattati variano a seconda della tipologia del Coaching e spaziano da dettagli molto tecnici a formazione altamente spirituale.



- *tecniche di corsa nel deserto (pietre, sabbia, misto)*
- *alimentazione*
- *autosufficienza totale*
- *orientamento con e senza gps*
- *gestione del dolore e della fatica*
- *microcicli di sonno*
- *sopravvivere senza acqua e cibo*
- *colpo di sole e di calore*
- *vesciche*
- *animali del deserto*

- *preparazione mentale*
- *gestione paura del buio*
- *attacchi di panico*
- *limiti umani e loro superamento*
- *il potenziale inespresso*
- *la forza dentro*
- *allucinazioni, miraggi, realta'*
- *leggende*
- *misticismo*
- *autogestione alla sopravvivenza*
- *convivenza con le tribu' beduine*



Nothing Can Stop Your Mind...



*Il Coaching One to One e' personalizzato.
E' il programma che si adatta all' uomo
e non viceversa.*

Soft o Estremo.

Da 1 a 12 persone.

Da 4 a 14 giorni.

Da 0 a 500 km.

365 giorni all'anno.

Uomini e Donne.

Ragazzi dai 16 anni di eta'.

Atleti e non.

Per chi ha Gambe o

Per chi ha Cuore o

Per chi ha Spirito o

Per chi Crede.

Dopo colloquio telefonico con un nostro referente in Italia per definire le richieste di base, sara' lo stesso Max Calderan a valutare la migliore proposta per il raggiungimento dell'obbiettivo del vostro Coaching in deserto.

*La durata e la difficolta' variano a seconda della tipologia del Coaching :
esistono itinerari molto atletici e tecnici per atleti evoluti, ma anche itinerari semplicissimi e percorribili da tutti coloro che richiedono un approccio esclusivamente spirituale.*

*L'incontro tra queste due realta' origina
infinite soluzioni per ogni tipo di richiesta.*

Il numero minimo di iscritti e' uno.

Il numero massimo e' dodici.

*Oltre i dodici partecipanti
programma dedicato da valutare
in base al numero.*



Nothing Can Stop Your Mind...

Per gli iscritti con una buona preparazione di base sono previsti itinerari da 50, 80 o 120 km.

L'itinerario da 52 km e' molto formativo.

Sono previste soste presso oasi e insediamenti antichi e si vive in prima persona cio' che un beduino compie quotidianamente: preparazione del pane, raccolta acqua, sellatura e conduzione cammello, rito del the nel deserto....

Tecnicamente si apprende tutto cio' che riguarda la corsa in ambiente estremo: dall' alimentazione alle tecniche corsa, dalla corsa notturna all'idratazione idratazione.

Senza avere limiti sui tempi di percorrenza.



L'itinerario da 80 km e' invece piu' atletico con lunghi tratti dedicati alla corsa su Wadi aperti e spettacolari. Si caratterizza per la non stop ma prevede alcuni passaggi su zone di interesse archeologico.

Il gesto atletico e' impegnativo perche' il percorso e' molto tecnico visto l'obbiettivo del Coaching.

L'atleta deve saper dosare le proprie forze per un giusto mix tra apprendimento e km da percorrere.

Suggestivo il percorso notturno in Wadi con oasi millenarie.

L'itinerario da 120 km e' riservato a coloro che vogliono cimentarsi in una prova "estrema", senza numeri di pettorale o regolamenti.

La scelta puo' essere di autosufficienza totale o parziale e l'assistenza "nascosta" regala all'atleta l'effettiva sensazione di essere solo.

Ideale anche per piccoli gruppi magari con gia' all'attivo esperienze di gare in deserto.

Viene proposta in modalita' non stop per atleti evoluti.



Nothing Can Stop Your Mind...

Coaching Spirituali

Il deserto del Sinai racchiude in se' storia e leggenda, fede e misticismo.

E' il luogo ideale dove poter esprimere i propri potenziali mentali nella ricerca di una apertura spirituale priva di condizionamenti materiali.

Formatori altamente spirituali, accanto alla figura sempre presente di Max Calderan, vi condurranno a piedi su percorsi facilissimi (da 1 a 5 km) con momenti di soste dedicate all' anima.

Tutto cio' permette di ritrovare forza ed equilibrio interiore utili per affrontare con nuova energia la vita di tutti i giorni.



I percorsi si svolgono in Jeep e a piedi e le soste avvengono in luoghi dalla carica energetica elevatissima poiche' privi di contaminazione turistica di massa.

Luoghi in cui sono previsti anche piccoli percorsi notturni sotto il nitidissimo cielo stellato o sotto la luce della luna ad indicare la strada.

I pernottamenti in deserto avvengono a cielo aperto ed in totale sicurezza , ricevendo cosi' energie cosmiche davvero uniche.

Tutti possono partecipare!



Nothing Can Stop Your Mind...

One to One



Max Calderan

Extreme Desert Explorer



MCMANAGEMENT

Krista Corso

+39.347.7803261

kristacorso@libero.it

SOUL & BODY
COACHING

XPRESS
TREME
PERIENCE