

FASCINO VELEGGIANDO

Pulizie di primavera: panorami soleggiati per corpo, mente e anima.

Fuori dal letargo, verso la primavera: dopo i lunghi mesi grigi, il corpo e l'anima hanno voglia di sole e di energia fresca. Per riattivarsi non c'è meta migliore delle Isole Canarie e del Marocco. Entrambe le regioni di navigazione sono meravigliosamente energetiche: la potenza infuocata dei vulcani, la natura verde e vibrante e il mondo delle spezie colorate dell'Africa. Una splendida occasione per entrare in contatto con il corpo la mente e l'anima.



Un viaggio dall'effetto duraturo.

Lo sente? Un nuovo SPIRITO si sta muovendo sul mare. Ci aiuta a trovare la sostenibilità in noi stessi, che spesso invece cerchiamo fuori. Sotto le vele è facile schiarirsi le idee. Tra le Isole Canarie e l'incantevole Marocco, gli orizzonti sono ampi: c'è spazio e tempo per ripensare alla propria gestione energetica e per dare un nuovo equilibrio alla propria vita. Si conceda il suo "pit-stop" quotidiano per il corpo e la mente: trasformerà la sua vacanza a bordo in una fonte di forza a cui potrà attingere per molto tempo.

Rilassante ma attivante.

Con un programma basato sul relax e la tranquillità, gli esperti SOLEMON a bordo forniscono nuovi impulsi che rafforzano il benessere, la vitalità, la creatività e il rendimento. Il loro credo: "Non appena il nostro organismo si rende conto che lo abbiamo capito, smette di ribellarsi".



Sentirsi meravigliosamente.

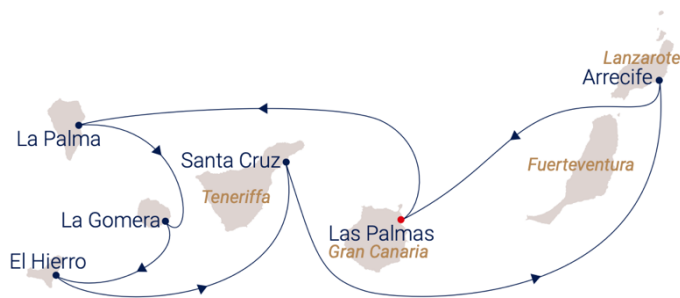
Chi non conosce la felice sensazione di leggerezza, quando tutto è perfetto? Purtroppo, nella vita di tutti i giorni è facile perdere il contatto con il momento presente, perdendo di vista noi stessi. I coach SOLEMON partono da questo punto con il loro programma olistico: dall'apparato locomotore al metabolismo e ai principi sovraordinati per ottenere prestazioni fisiche e mentali che possano durare nella vita di tutti i giorni.

Las Palmas – Las Palmas

UN PIT-STOP PER LA VITA

Riaccendere il fuoco tra i vulcani e le verdi meraviglie naturali

Verde alloro e nero lava: natura variegata tra le foreste nebbiose di Garajonaye i paesaggi lunari di Lanzarote. **La patria dei mammiferi marini:** balene e delfini al largo di la Gomera. **Isola per individualisti:** la piccola isola di El Hierro è l'oasi di pace delle Canarie dal turismo naturale. **Un vulcano creatore:** paesaggi di crateri e fiumi di lava pietrificata nel famoso Parco Nazionale del Teide. **Arte colorata tra la lava nera:** i capolavori surrealisti di César Manriques a Lanzarote. **Fit nella primavera** con i coach SOLEMON a bordo.



SEA CLOUD SPIRIT

04.04.–12.04.2024

SCS-2409

8 NOTTI

dalle alle

Giov., 04.04. Las Palmas/Gran Canaria

22:00

Arrivo in autonomia o organizzato (con sovrapprezzo) a **Las Palmas**. Imbarco sulla SEA CLOUD SPIRIT.

Ven., 05.04. Un giorno di vela

Sab., 06.04. Santa Cruz/La Palma

08:00 13:30

I tesori di Isla Bonita tra verdi coni vulcanici e colorati balconi fioriti.*
A seconda del vento: pomeriggio a vela

Dom., 07.04. San Sebastián/La Gomera

08:00 23:00

Parco Nazionale di Garajonay, Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO;
scegli tra un'escursione nella favolosa o ammirare balene e delfini al largo della costa di La Gomera.*

Lun., 08.04. Puerto de la Estaca/El Hierro

13:30 19:00

Panorami di un gioiello naturale variegato con un'escursione o con l'e-bike verso nord-est.*
A seconda del vento: pomeriggio a vela

Mar., 09.04. Santa Cruz/Tenerife**09:00 19:00**

Scegli tra il Parco Nazionale Las Cañadas del Teide e Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO; il pittoresco villaggio di montagna di Taganana o la passeggiata cittadina a Santa Cruz*.

Merc., 10.04. Una giornata di vela**Giov., 11.04. Arrecife/Lanzarote****08:00 14:00**

Best of Lanzarote – montagne vulcaniche e vini; sulle orme di César Manrique o in escursione nel Parco Nazionale del Timanfaya.*

A seconda del vento: pomeriggio a vela

Ven., 12.04. Las Palmas/Gran Canaria

19:00 partenza in autonomia o organizzata (con sovrapprezzo).

Il piano di viaggio può essere soggetto a modifiche!

* Le escursioni a terra elencate non sono incluse nel prezzo del viaggio.

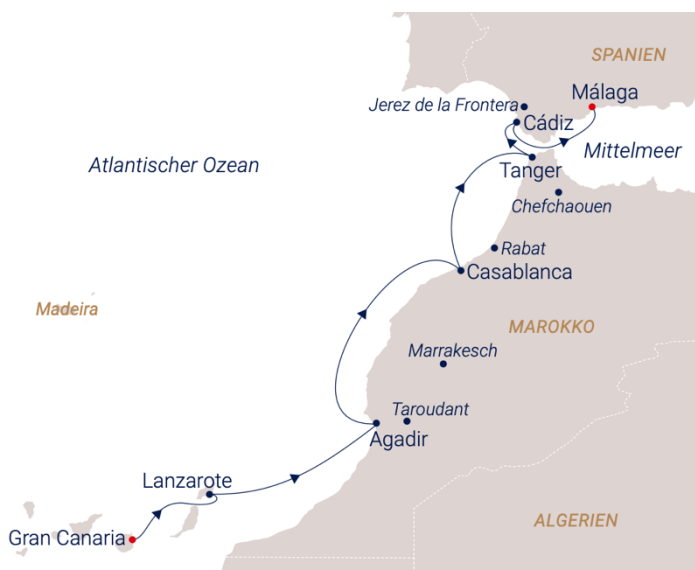
COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA		
SCS-2409		
Con prenotazione	fino al 20.11.23	dal 01.12.23
Categoria		
Cabina doppia	€ 5195	€ 5425
F cabina singola lato esterno	€ 7025	€ 7255
E	€ 5535	€ 5765
D	€ 6495	€ 6725
C	€ 7465	€ 7695
B	€ 8965	€ 9195
A	€ 10365	€ 10595

Las Palmas – Malaga

PIT-STOP PER LA VITA

Dare alla vita un nuovo gusto con le spezie marocchine

Arte colorata tra la lava nera: i capolavori surrealisti di César Manrique a Lanzarote. La città berbera di Taroudant e i suoi souk: mercati artigianali dietro possenti mura in terra battuta. Tè alla menta, caffè moreschi e minareti: una passeggiata nella suggestiva città reale di Rabat. La perla blu del Marocco: a Chefchaouen, nelle montagne del Rif, le facciate brillano di azzurro, indaco e blu cobalto. Mettetevi in forma per la primavera, con coach SOLEMON a bordo.



SEA CLOUD SPIRIT

12.04. – 21.04.2024

SCS-2410

9 NOTTI

dalle alle

Ven., 12.04. Las Palmas/Gran Canaria

19:00

Arrivo in autonomia o organizzato (con sovrapprezzo) a **Las Palmas**. Imbarco sulla SEA CLOUD SPIRIT.

Sab., 13.04. Arrecife/Lanzarote

13:30 19:00

Best of Lanzarote – montagne vulcaniche e vini; sulle orme di César Manrique o in escursione nel Parco Nazionale del Timanfaya.*

A seconda del vento: mattina a vela

Dom., 14.04. Una giornata di vela

Lun., 15.04. Agadir/Marocco

08:00 19:00

La città berbera di Taroudant e la sua storia unica; scoprite le profondità del paese berbero in jeep o con il programma di 2 giorni via terra "mille e una notte - Fascinating Marrakech" (solo prenotabile in anticipo).*

Mar., 16.04. Una giornata di vela

Fitness, cosmetica, massaggi o godersi il sole e il mare con un buon libro su una sedia a sdraio.



Merc., 17.04. Casablanca/Marocco **08:00 18:00**
Scoprite la magia della città reale di Rabat o di Casablanca e la Moschea di Hassan II.*

Giov., 18.04. Una giornata di vela
Il giorno di vela vi invita al vostro programma di coccole personali.

Ven., 19.04. Tangeri/Marocco **08:00 18:00**
La leggendaria Grotta di Ercole a Capo Spartel o Chefchaouen - la "città blu".*

Sab., 20.04. Cadice/Spagna **08:00 13:30**
Cadice - la porta verso il Nuovo Mondo o lo sherry di Jerez de la Frontera.*
A seconda del vento: pomeriggio a vela

Dom., 19.04. Malaga/Spagna **08:00**
09:00: partenza in autonomia o partenza organizzata con supplemento.

Il piano di viaggio può essere soggetto a modifiche!
* Le escursioni a terra elencate non sono incluse nel prezzo del viaggio.

COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA		
	SCS-2410	
Con prenotazione	fino al 30.11.23	dal 01.12.23
Categoria		
Cabina doppia	€ 5835	€ 6095
F cabina esterna singola	€ 7885	€ 8145
E	€ 6225	€ 6485
D	€ 7285	€ 7545
C	€ 8425	€ 8685
B	€ 10085	€ 10345
A	€ 11665	€ 11925

Cos'è SOLEMON?

Nella vita di tutti i giorni, spesso siamo maestri della performance, ma pochi hanno imparato a fare rifornimento di forza ed energia. È qui che entrano in gioco gli insegnamenti di SOLEMON: il ripristino delle forze fisiche e mentali non viene considerato come scontato, ma come condizione necessaria per rafforzare attivamente la capacità di rigenerarsi. Secondo il motto "dalla conoscenza all'azione", SOLEMON conduce ricerche da oltre 30 anni e assiste e supporta persone, che devono soddisfare le esigenze più elevate nel mondo dello sport professionistico, del business e della società. Con la sua grande esperienza nei processi di crescita ed evoluzione organica, SOLEMON apre la strada a una cultura individuale di rigenerazione che rimane anche dopo la fine delle vacanze.

I vostri coach a bordo: mag. Phil. Franz Mühlbauer

Con oltre 37 anni di esperienza, Franz Mühlbauer ha sviluppato la filosofia SOLEMON in una teoria di rigenerazione affermata e di successo. Il fondatore e amministratore delegato di SOLEMON non solo segue campioni olimpici, ma insegna anche all'Università di Graz e tiene coaching fino ai più alti livelli dirigenziali del mondo aziendale. Il suo motto: "L'energia rinnovabile inizia nelle persone stesse. In ognuno di noi si trova la chiave di un miracolo rigenerativo". Ha studiato Scienze Motorie con baricentro in medicina dello sport e psicologia. È autore di best-seller e un richiesto oratore.



Dott. Luca Mühlbauer

Luca Mühlbauer è apprezzato per la sua calma, centratura ed empatia. Ha imparato presto ad assumersi le proprie responsabilità, infatti a 17 anni era già il più giovane pilota di elicotteri d'Italia. Come Psicologo e Scienziato dello sport, ha seguito diversi corsi di formazione con maestri orientali e occidentali, dalla mindfulness alla meditazione tradizionale. Oggi assiste in seminari di formazione aziendale e manageriale e, in qualità di Psicologo e insegnante certificato Lu Jong, guida il lavoro mentale di SOLEMON. La sua missione è il movimento olistico che porta al corpo armonia e una forza completamente nuova.



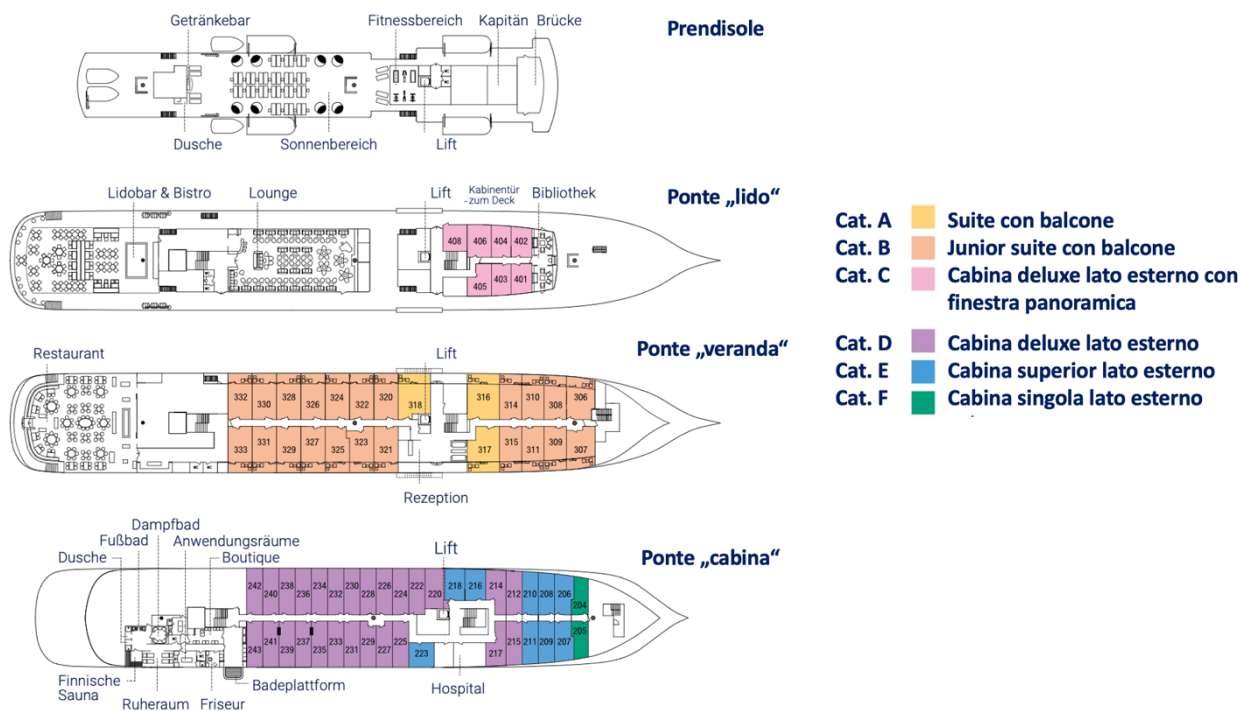
A causa di eventi imprevisti, ci riserviamo il diritto di utilizzare altri esperti in questi viaggi.

Informazioni sulla nave:

- Passeggeri: max. 136 / Equipaggio: ca. 85.
- 69 cabine esterne con aria condizionata regolabile, cassaforte personale, minibar, macchina per il caffè, TV con sistema di intrattenimento.
- WI FI nelle cabine e nelle aree comuni.

- Ristorante (vista panoramica a 180°) con libera scelta del tavolo, bar Lido e bistro, lounge con pianoforte a coda Steinway, biblioteca con accogliente zona salotto, boutique, reception, ospedale.
- Area benessere e spa, area fitness con vista sul mare, attrezzature per sport acquatici, piattaforma da bagno.
- Superficie velica totale: circa 4.100 m² / 28 vele
- Bandiera: Malta / Anno di costruzione: 2021

SEA CLOUD SPIRIT



Semplicemente di più: i più importanti servizi inclusi:

- delizie culinarie con specialità regionali, dalla prima colazione ai buffet e barbecue sul ponte Lido, fino a uno squisito menu di 4 portate la sera.
- Tutte le bevande analcoliche e caffè e tè.
- Vini e birre di qualità a pranzo e a cena.
- Champagne di benvenuto e cesto di frutta giornaliero in cabina



Per INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI in lingua italiana: luca@solemon.net