



Gruppit, pioneros en cruceros para singles en España, organiza el primer crucero temático de **CRECIMIENTO PERSONAL**.

Si quieres conocerte mejor, crecer, alcanzar objetivos personales y aprender a utilizar recursos para mejorar y sentirte bien contigo mismo, éste es tu crucero.

De la mano de grandes profesionales, como por ejemplo **Francesc Miralles**, vas a poder aprender a realizar ejercicios y actividades que te ayudarán a encontrar tus objetivos y realizar prácticas para conseguirlos.

Para ello, durante el crucero realizaremos talleres de Yoga, Mindfulness, conferencias, actividades de autoestima, inteligencia emocional...

Un Crucero: es el entorno ideal para este tipo de talleres. Además vive una auténtica experiencia de convivencia, compartiendo estos días con un grupo de 100 personas con tus mismos intereses y motivaciones.

VIAJE EN GRUPO	DEL 23 AL 26 DE NOVIEMBRE
-----------------------	----------------------------------



UN CRUCERO
GRUPPIT: EL
MARCO PERFECTO
PARA TU
CRECIMIENTO
PERSONAL



CONFERENCIA A
CARGO DE
FRANCESC
MIRALLES, PARA
DESVELARNOS LOS
SECRETOS
JAPONESES DE LA
FELICIDAD.



COMPARTIR LA
EXPERIENCIA CON
UN GRUPO DE 100
PERSONAS CON
INTERESES Y
MOTIVACIONES
COMUNES



TALLERES DE YOGA,
MINDFULNESS,
AUTOESTIMA,
PILATES,
CONFERENCIAS
INTELIGENCIA
EMOCIONAL...



Si quieres conocerte mejor, crecer, alcanzar objetivos personales y aprender a utilizar recursos para mejorar y sentirte bien contigo mismo, éste es tu crucero.

Especialmente pensado para nuestro público single y también para todas aquellas personas no singles a quienes les apetezca una experiencia de éste tipo.

De la mano de profesionales como Francesc Miralles, Marta Arechaga, Alberto Escobar o Escarlata Díaz, quienes te acompañarán y regalarán sesiones, talleres y actividades exclusivamente elaboradas para este especial viaje de crecimiento.

Durante el crucero podrás disfrutar de clases de Yoga diarias, talleres de Mindfulness, Inteligencia Emocional o conciencia corporal, conferencias y charlas, entre otras actividades enfocadas a conectar con tu cuerpo, emoción y mente.

Embárcate en un crucero que te hará vivir una experiencia Gruppit única, un viaje de autoconocimiento y presencia, una oportunidad de crecer en un entorno preparado para ello, compartiendo tus inquietudes y descubrimientos con un grupo de 100 personas con tus mismos intereses y motivaciones, acompañados de nuestros profesionales.

Hemos elaborado un cuidado programa adaptado a todo tipo de perfiles, no necesitas haber practicado anteriormente Yoga o haber estado en contacto con herramientas de desarrollo personal, cualquier persona podrá adaptarse al ritmo y el nivel de las actividades que proponemos. Todas las actividades serán guiadas por profesionales en cada materia, buscando enriquecer tu experiencia y haciendo que te encuentres cómodo en cada una de ellas.

Posibilidad también de disfrutar de la vida a bordo: Animación, cenas, espectáculos y un sinfín de actividades que estamos seguros enriquecerán esta experiencia. Llámanos y te explicaremos todos los detalles.

El barco:

Naviera: Costa Cruceros / **Barco:** Costa Fascinosa

Espectacular en todos los ambientes: El Costa Fascinosa es probablemente el barco más glamuroso de la flota. A bordo del Costa Fascinosa viajarás en compañía de las más famosas obras de autor y del mundo del cine: de Luchino Visconti a David Lynch. Ambientes refinados e intrigantes, atmósferas sugerentes y llenas de encanto para un crucero en compañía de los grandes protagonistas de las películas más bonitas de la historia.



Los profesionales que te acompañarán:



ALBERTO ESCOBAR

COACH EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PNL, NEUROPSICOLOGÍA Y MINDFULNESS. PROFESOR DE HATHA YOGA Y TÉCNICO DEPORTIVO. FUNDADOR DE SOHAM PROJECT



FRANCESC MIRALLES

REFERENTE MUNDIAL EN CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD. ES COAUTOR DE "IKIGAI", PUBLICADO EN 42 IDIOMAS. SHERPA PERSONAL, ESPECIALISTA EN ARTETERAPIA Y CONDUCTOR DE TALLERES DE IKIGAI



MARTA ARECHAGA

COACH, BIOREPROGRAMADORA Y MAESTRA DE MEDITACIÓN. FUNDADORA DEL PROYECTO MUJER 4.0



ESCARLATA DÍAZ

ENTRENADORA PERSONAL, PROFESORA DE PILATES Y YOGA



La Ruta:

Viernes 23 de Noviembre	BARCELONA (17:00h)
Sábado 24 de Noviembre	MARSELLA (9:00h – 17:00h)
Domingo 25 de Noviembre	SAVONA (9:00h – 17:00h)
Lunes 26 de Noviembre	BARCELONA (13:00h)

** La naviera se reserva el derecho a modificar la ruta por causas meteorológicas u otras ajenas a la misma.*

PROGRAMA



PROGRAMA

DÍA 1

Embarque Puerto de Barcelona
Distribución camarotes
Presentación. Cóctel de bienvenida
Busca tu Ikigai. Conferencia Francesc Miralles
Cena
Dinámica grupal de coaching

DÍA 2

Yoga / Meditación / Balance
Visita libre Marseille
Almuerzo
Taller Ikigai / Introducción al Mindfulness
Taller autoestima / Pilates
Cena
Meditación / Relajación
Concierto cuencos Tibetanos y Mantras



PROGRAMA

DÍA 3

Yoga / Meditación / Balance
Visita libre a Savona
Almuerzo
Taller Ikigai / Mindfulness
Taller autoestima / Pilates
Cena
Charla coloquio: Bases de la Inteligencia Emocional en las Relaciones

DÍA 4

Yoga / Meditación / Balance
Desembarco en Barcelona

El programa de actividades y los horarios estimados serán comunicados a la llegada al barco por nuestro staff para que cada participante tenga la posibilidad de participar en ellos en el horario establecido. En algunas actividades los grupos son reducidos de manera que todos los participantes van a tener la posibilidad de practicar todo lo que se ofrece.

MATERIAL QUE CADA PARTICIPANTE DEBE TRAER

- ✓ Ropa cómoda para la práctica de Yoga y movimientos corporales.
- ✓ Esterilla para Yoga o Meditación.
- ✓ Zafu o cojín para meditar.

Experiencias Gruppit a bordo

BUSCA TU IKIGAI by FRANCESC MIRALLES, SOHAM PROJECT & GRUPPIT

El periodista **Francesc Miralles**, coautor del best-séller **Ikigai**, realizará una conferencia para desvelarnos los secretos japoneses de la felicidad y longevidad.

El Ikigai es aquello que mueve nuestra existencia, lo que nos motiva a decidir levantarnos cada día. Y tú ¿has descubierto tu Ikigai o todavía sigues buscándolo? Sea como sea, si ya lo has hallado y quieres desarrollarlo, o nunca te lo has planteado y crees que es el momento de averiguarlo, tienes la oportunidad de conocer los secretos japoneses de la longevidad y la motivación a través del Ikigai.

Francesc Miralles, coautor, junto con el ingeniero y escritor Héctor García, de la investigación sobre Omigi, la región más longeva del mundo, realizará una **conferencia** de una hora y cuarto de duración que constará de:

- ✓ Los resultados del trabajo de campo realizado en la aldea japonesa (breve documental de 18 minutos sobre el modo de vida de sus habitantes, revelaciones de los ancianos y análisis de factores sanitarios, sociales, alimentarios y psicológicos).
- ✓ Las 10 leyes del Ikigai.
- ✓ Tres maneras de descubrir, reforzar y priorizar en nuestra vida nuestro Ikigai (motor vital).
- ✓ Debate en público para exponer aspectos de la charla y compartir apreciaciones e opiniones.

TALLERES QUE TE AYUDARÁN A ENCONTRAR TU IKIGAI

Francesc Miralles a largo del crucero realizará un taller, en grupos reducidos, de cómo descubrir y potenciar el Ikigai, tanto en uno mismo como en los demás. Un taller muy recomendable en el que nos dará pautas para conseguir nuestro Ikigai:

- Las claves del Ikigai personal.
- El diagrama de la motivación.
- ¿Cuál es nuestro elemento?
- El test negativo para descubrir misiones ocultas.
- Trazar un mapa de pasiones.
- Ejercicios para descubrir nuestro Ikigai.
- Cómo hacer de nuestra vocación una profesión.
- Tres vías para activar nuestra fuente de creatividad.
- Proyectar una existencia con sentido.
- Cómo incorporar el Ikigai en nuestra vida cotidiana.



CLASES DE YOGA El yoga es un método natural para deshacerse de la tensión acumulada a diario, tanto en el cuerpo físico como mental

SESIONES DE MINDFULNESS El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.

CHARLA INTELIGENCIA EMOCIONAL Gestionar y controlar los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía para el pensamiento y la acción es lo que denominamos Inteligencia Emocional; una valiosa cualidad que nos convierte en personas más capaces y dispuestas a afrontar los problemas que la vida nos presenta.

TALLERES DE YOGA, MINDFULNESS, PILATES, AUTOESTIMA...

Según la **OMS**, la salud no sólo se da al alcanzar una buena **condición física**, sino que se complementa con un **equilibrio mental y emocional**. Por este motivo durante el crucero realizaremos diferentes talleres para lograr este objetivo. Estos talleres estarán organizados por grupos, y de la mano de profesionales del sector.

Clases de yoga en las que se trabajará:

Alivio de tensiones y contracturas: El yoga es un método natural para deshacerse de la tensión acumulada a diario, tanto en el cuerpo físico como mental.

Paz interior: Junto con la meditación, el yoga es una de las herramientas más efectivas para apaciguar una mente intranquila. De hecho, después de una serie de posturas corporales, la mente está más aquietada y preparada para la meditación.

Fortalece el sistema inmunológico: Cualquier inquietud presente en la mente puede manifestarse como una enfermedad en el cuerpo. Las posturas de yoga no sólo masajean los distintos órganos del cuerpo, sino que además fortalecen el sistema muscular. Complementariamente, las técnicas de respiración y los

pranayamas ayudan a liberar el estrés, lo que se traduce en una mejora en el sistema inmunológico, comprobado científicamente.

Vivir con mayor conciencia: El yoga y los pranayamas, a través de la respiración consciente, ayudan a traer la mente al momento presente, lo que aporta un mayor estado de alerta y concentración.

Mejores relaciones: Una mente relajada y feliz es capaz de afrontar de manera sensible y sensitiva las relaciones diarias. Es más, la energía y positividad de un practicante pueden contagiar a las personas cercanas.

Mejor flexibilidad y postura: Un cuerpo fuerte, flexible y saludable es el resultado de una práctica continua. Además de mejorar la postura de aquellos que tienen problemas de espalda, el yoga estira, tonifica y fortalece los músculos del cuerpo

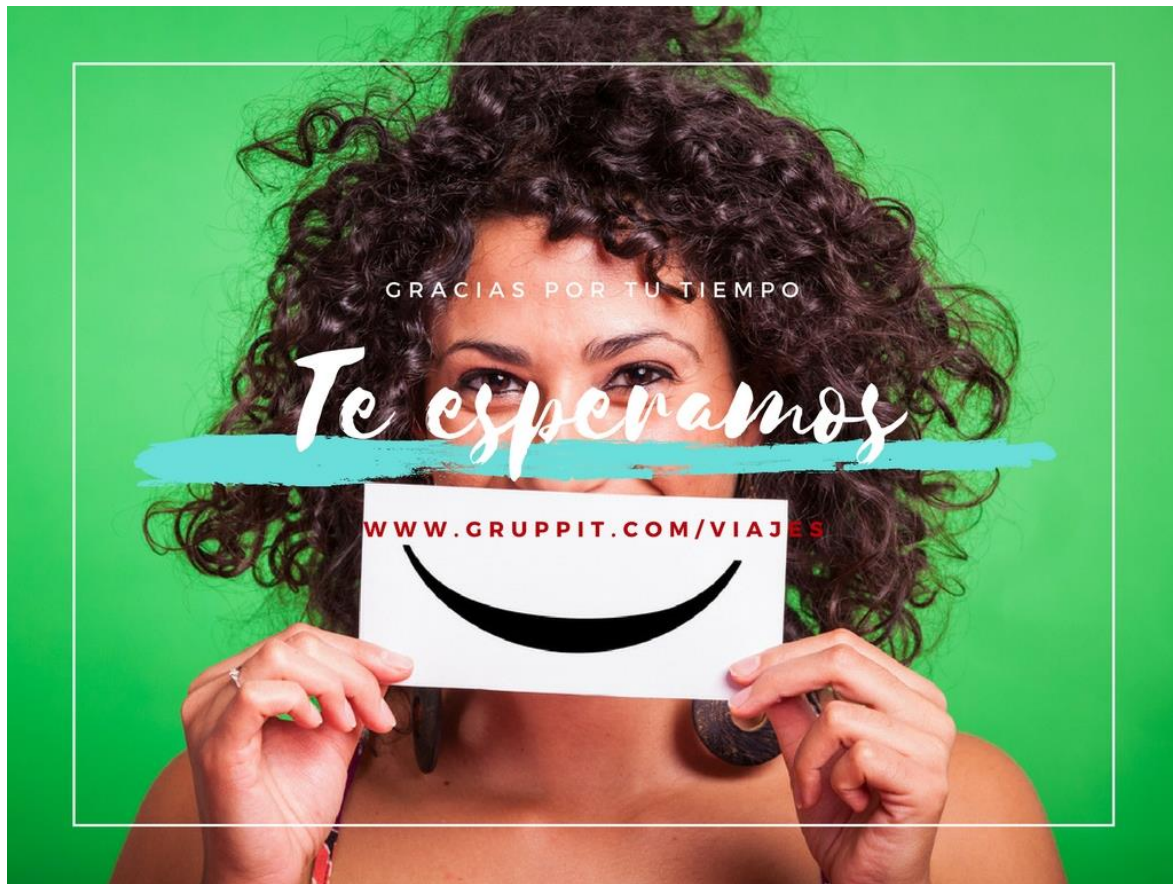
Aumento de la energía: Unos pocos minutos de estirar el cuerpo y relajar la mente permiten recuperar la frescura y el brillo. A veces el cansancio ocurre en el plano mental, por lo que el yoga contribuye a restablecer la energía perdida.



¿Qué es el Mindfulness?

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales.

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.



Precios por persona:

Acomodación en cabina doble a compartir

	hasta el 1 de Ago	hasta el 3 de Oct	hasta el 23 de Nov
Camarote Interior	249€	299€	349€
Camarote Exterior	309€	359€	409€
Camarote con Balcón	379€	429€	479€

Plazas limitadas

+

**PACK
GRUPPIT:
COORDINADOR
ACTIVIDADES
PROGRAMA, STAFF
255€**

Consultar disponibilidad y precio en otros tipos de cabina y distribución.

Los precios incluyen:

- Pensión completa a bordo.
- Alojamiento en cabina compartida según categoría elegida.
- Seguro de anulación y asistencia en viaje (hasta 750€)
- Staff Gruppit durante todo el viaje exclusivas (con un mínimo de 75 personas).
- Conferencia y taller IKIGAI guiado por Francesc Miralles
- Staff de Soham Projet para llevar a cabo actividades mencionadas.
- Los camarotes del Fascinosa de Costa Cruceros incluyen todo tipo de comodidades: teléfono, televisor, baño completo, ducha, sillones, tocador, secador y caja fuerte.

Los precios no incluyen:

- Tasas de embarque: 160€.
- Propinas (pago a bordo): 35€.
- Gastos personales y servicios extras (lavandería, peluquería, etc...).
- Paquete bebidas (consultar precio)
- Todos los servicios no mencionados en "el precio incluye".

Notas importantes:

- Grupo dirigido a personas con interés en temas de crecimiento personal y en especial a las que viajan solas, con amigos o en colectivos procedentes de centros en los que se realiza este tipo de actividades.
- El orden de las actividades puede verse alterado por causas ajenas a la organización.
- Coordinador garantizado en un grupo mínimo de 75 personas.

Coordinador Gruppit

Queremos que aun viniendo sólo y sin conocer a nadie estés acompañado, que sientas que perteneces a un grupo y estés cómodo en él.

En el viaje os acompañara un Coordinador Gruppit, este es quien gestiona el viaje, quien organiza los horarios, los puntos de encuentro, etc. Él será el responsable de la cohesión del grupo y organizará las actividades exclusivas para el grupo. No se trata de un guía.

En nuestros Viajes vas a tener la oportunidad de conocer a mucha gente como tú, con tus mismas inquietudes, aficiones, manera de vivir la vida y con la que seguramente vas a seguir teniendo contacto toda la vida.



¿Cómo Reservar?

1. Ponte en contacto con nosotros

Gruppit

Izabela

Tel. 93 452 76 78 / 630 851 886

iza.viajes@gruppit.com

Horario: 10.00h a 19.00h (de lunes a viernes)

2. Formaliza tu reserva

Para reservar y garantizar* la plaza es preciso un depósito de **100€** por persona
El depósito deberá realizarse en la página web: www.gruppit.com/viajes/2129/join

IMPORTANTE:

Imprescindible **PASAPORTE** vigente para viajar (validez mínima de 6 meses, a contar desde la fecha de regreso a España)

*Para garantizar las posibles promociones aplicadas, el pago deberá ser efectivo antes de la fecha límite.

3. Depósitos:

- Primer pago (fecha límite 1 de agosto): **200€**
- Segundo pago (fecha límite 28 de septiembre): **200€**
- Último pago (fecha límite 19 de octubre): Resto del importe

El pago puede realizarse por transferencia bancaria **indicando nombre + apellido + destino: CRECIMIENTOPERSONAL**; en persona en nuestra oficina en efectivo o con tarjeta de crédito (excepto American Express) previa autorización vuestra.

Nuestra cuenta de La Caixa:

Nro. Cuenta: **ES89 2100 3372 2322 0021 0713**

Titular: CLUB CLAN 2000 SL

*Es responsabilidad del viajero cumplir con las fechas de pago, sino la agencia organizadora podrá disponer de la plaza.

Política de cancelación:

En caso de desistimiento del viaje por parte del cliente se deberán tener en cuenta los siguientes gastos:

Gastos de gestión de reserva: 125€

Gastos de anulación exigidos por la naviera si se cancela:

- Entre 89 y 60 días antes de la salida: 20%
- Entre 59 y 45 días antes de la salida: 30%
- Entre 44 y 30 días antes de la salida: 50%
- Entre 29 y 15 días antes de la salida: 80%
- Entre 14 y 6 días antes de la salida: 90%
- 5 días o menos antes de la salida el 100%

Penalización por cancelación: El 5% del precio del viaje, si la anulación se produce con una antelación de más de 10 días y menos de 15 días antes de la salida; el 15% del precio del viaje, si la anulación se produce entre los 10 y 3 días antes de la salida; y el 25% del precio del viaje, si la anulación se produce dentro de las 48 hrs antes de la salida.

* En caso de contratar el seguro opcional en ningún caso será reembolsado.