

MiraCris – Sette passi verso la vita che desideri

Weekend Evolutivi

Un percorso esperienziale per trasformare consapevolezza, emozioni e scelte in nuove possibilità.

Ci sono momenti nella vita in cui nasce il desiderio di fermarsi, ritrovare il proprio centro e guardare alla propria storia con occhi nuovi, per comprendere meglio chi siamo oggi e quale direzione desideriamo dare al nostro futuro.

*I **Viaggi Evolutivi firmati Cristina Mirandola** nascono anche da questo desiderio: concedersi una pausa autentica dalla routine, riscoprire il piacere delle cose semplici e ritrovare il proprio ritmo, senza fretta, senza pressioni e con la libertà di vivere ogni momento per quello che è.*

Sette weekend, da dicembre 2026 a maggio 2027, sette tappe che accompagnano alla scoperta delle proprie risorse, dei propri desideri e delle possibilità che si aprono quando si impara ad ascoltarsi con maggiore consapevolezza. Ogni incontro è un'occasione per dedicarsi tempo, esplorare nuove prospettive, dare spazio alle emozioni e trasformare le intuizioni in scelte concrete da portare nella vita quotidiana.

In un piccolo gruppo, accompagnati dalla presenza costante della Life Coach Cristina Mirandola, alterneremo momenti di lavoro interiore, attività esperienziali, rilassamento, condivisione e scoperta del territorio. Ogni destinazione contribuirà a rendere speciale il fine settimana, offrendo l'occasione di vivere qualcosa di diverso dalla routine e di ritagliarsi uno spazio autenticamente personale.

Puoi scegliere il weekend che senti più vicino al momento che stai vivendo oppure intraprendere l'intero percorso delle sette tappe, lasciando che ogni esperienza si colleghi alla successiva e contribuisca a costruire un cammino di evoluzione personale.

***Il viaggio comincia quando scegli di dedicare tempo a te.** Sette passi, sette occasioni per ascoltarti, riscoprire le tue risorse e aprirti a nuove possibilità.*

Il prossimo passo potrebbe essere proprio il tuo.

CALENDARIO DEI 7 WEEKEND

I WEEKEND

DICEMBRE 2026 — Colli Euganei, Padova (Veneto)

- **Date:** 4–6 dicembre
- **Struttura:** Le Volpi Wine Relais
- **Servizi inclusi:**
 - 2 notti con colazione;
 - Esperienza a sorpresa tra le atmosfere e le colline euganee.
- **Quote per persona:** A partire da € 375 a persona più tax di soggiorno

Parte formativa:

I PASSO

IL TUO PUNTO DI PARTENZA

- L'Esperienza: Ogni grande avventura ha bisogno di una mappa limpida. Questo primo fine settimana è dedicato a fermarsi, fare silenzio interiore e osservare la propria vita con occhi nuovi e benevoli. Si impara ad accogliere la propria realtà quotidiana con uno sguardo libero dal giudizio, riscoprendo il corpo come tempio di energia vitale e ristabilendo un equilibrio armonioso tra tutti gli ambiti della propria vita.
- **I Benefici:**
 - Chiarezza immediata e serenità mentale sulle proprie priorità.
 - Riconnessione profonda con i segnali di benessere e vitalità del corpo.
 - Capacità di osservare se stessi con benevolenza e centratura, pronti per iniziare il rinnovamento.
- **Esperienza sul territorio.**

II WEEKEND

GENNAIO 2027 — Colli Modenesi, Modena (Emilia-Romagna)

- **Date:** 15–17 gennaio
- **Struttura:** Hotel La Cartiera
- **Servizi inclusi:**
 - 2 notti con prima colazione;
 - Cene del venerdì e del sabato in struttura;
 - Esperienza a sorpresa tra storia e tradizioni d'eccellenza emiliane.
- **Quote per persona:** Doppia Superior € 370 | Superior uso singola € 450 più tax di soggiorno
- **Scadenza offerta:** 17 novembre

Parte formativa:

II PASSO

LA CHIAMATA ALL'AVVENTURA

- L'Esperienza: Una pausa rigenerante per ascoltare quella voce interiore che chiede spazio, tempo e realizzazione. È il momento in cui si accende la scintilla del cambiamento: si dà voce ai desideri più autentici, si comprende il legame intimo tra pensieri ed emozioni e si riscopre il proprio "perché forte", quella motivazione profonda che orienta le scelte verso la vera felicità.
- **I Benefici:**
 - Risveglio dell'entusiasmo, della vitalità e della motivazione personale.
 - Allineamento tra i propri valori più profondi e i pensieri quotidiani.
 - Pazienza e fiducia nei ritmi naturali della propria fioritura interiore.
- Esperienze sul territorio disponibili: Esperienza a sorpresa

III WEEKEND

FEBBRAIO 2027 — Rimske Toplice (Slovenia)

- **Date:** febbraio 3 notti (giorni in definizione)
- **Struttura:** Rimske Terme
- **Servizi inclusi:**
 - 3 notti in pensione completa;
 - Esperienza a sorpresa sul territorio (in definizione).
- **Quote per persona:** Quote disponibili a breve più tax di soggiorno

III PASSO

LA META, IL MENTORE E LE RISORSE

- L'Esperienza: In questa tappa si definisce con nitidezza la propria meta desiderata e si impara a riconoscere tutte le risorse – interne ed esterne – già presenti nella propria vita. Attraverso il potere del focus e la saggezza della natura, si impara a guardare il proprio futuro con occhi curiosi e fiduciosi.
- **I Benefici:**
 - Chiarezza cristallina sulla direzione da dare ai propri progetti di vita.
 - Consapevolezza dei propri talenti e delle alleanze di valore che ci sostengono.
 - Radicamento e concentrazione, capaci di orientare l'energia in modo costruttivo.
- Esperienze sul territorio: Esperienza a sorpresa.

IV WEEKEND

MARZO 2027 — Arta Terme, Udine (Friuli-Venezia Giulia)

- **Date:** 5–7 marzo
- **Struttura:** Hotel Centro Benessere Gardel
- **Servizi inclusi:**
 - 2 notti in pensione completa (in attesa della quota finale);
 - Ingresso piscine termali incluso;
 - Esperienza a sorpresa immersi nella quiete alpina della Carnia.
- **Quote per persona:** Doppia Standard € 350 | Singola Standard € 370 | Doppia uso singola (DUS) € 380 più tax di soggiorno

IV PASSO

VARCARE LA PRIMA SOGLIA

- L'Esperienza: Questo Weekend è dedicato al momento in cui l'intenzione diventa azione concreta. Ci focalizzeremo sulla guida a superare le esitazioni per compiere il primo passo con passo fermo e fiducioso. Si impara l'arte di stabilire confini sani, proteggere il proprio tempo, coltivare un sonno ristoratore e attivare istantaneamente stati d'animo di forza e calma.
- **I Benefici:**
 - Capacità di tradurre grandi sogni in passi semplici, misurabili e gratificanti.
 - Fiducia solida nel prendere decisioni allineate al proprio benessere.
 - Serenità nel dire "sì" a se stessi, custodendo la propria energia vitale.
- Esperienze sul territorio: Esperienza a sorpresa

V WEEKEND

APRILE 2027 — Valle Aurina, Bolzano (Alto Adige)

- **Date:** 2–4 aprile 2027
- **Struttura:** Parkhotel Schachen
- **Servizi inclusi:**
 - 2 notti in pensione completa;
 - Esperienza a sorpresa tra le vette e l'energia rigenerante dell'Alto Adige.
- **Quote per persona:** Doppia Standard € 400 | Doppia uso singola (DUS) € 445 più tax di soggiorno

V PASSO

PROVE, ALLEATI E NEMICI

- L'Esperienza: Un soggiorno rigenerante dedicato a scoprire la propria straordinaria resilienza interiore. Le sfide quotidiane vengono trasformate in gradini di crescita: si sciolgono le insicurezze interiori, si risveglia un'autostima autentica e si sperimenta la potenza della gratitudine e dell'amorevolezza verso se stessi, lasciando fluire ogni tensione.
- **I Benefici:**
 - Solida forza d'animo per accogliere e gestire ogni imprevisto con lucidità.
 - Autostima potenziata e armonia tra voce, corpo e presenza.
 - Senso di pienezza e leggerezza attraverso l'energia del cuore.
- **Esperienze sul territorio:** Esperienza a sorpresa immersi nella quiete alpina della Carnia

VI WEEKEND

MAGGIO 2026 — Lessinia, Verona (Veneto)

- **Date:** 07 - 09 maggio 2027
- **Struttura:** Albergo Ristorante Leso1815
- **Servizi inclusi:**
- 2 notti in pensione completa;
- Esperienza a sorpresa nel cuore dei paesaggi della Lessinia.
- **Quote per persona:** Doppia € 320 | Singola € 370 più tax di soggiorno

Parte formativa:

VI PASSO

LA SVOLTA DECISIVA (ROMPERE GLI SCHEMI)

Simbolo: Il Cristallo di Luce | Colore: Bianco Luminoso e Celeste Brillante

- **L'Esperienza:** È il weekend della rinascita, dove si trasformano i vecchi schemi automatici per fare spazio a nuove prospettive luminose. Attraverso l'intelligenza emotiva, l'accoglienza di sé e una comunicazione fluida, si apre una visione del mondo rinnovata, libera e ricca di possibilità.
- **I Benefici:**
 - Padronanza emotiva e capacità di trasformare le emozioni in alleate preziose.
 - Rinnovo completo del modo di pensare, comunicare e relazionarsi con gli altri.
 - Straordinaria chiarezza interiore, leggerezza e senso di libertà personale.
- **Esperienze sul territorio:** Esperienza a sorpresa.

VII WEEKEND

MAGGIO 2027 — Colli Piacentini, Piacenza PI (Emilia-Romagna)

- **Date:** 28 - 30 maggio
- **Struttura:** Agriturismo Ca' Preda
- **Servizi inclusi:**
 - 2 notti in pensione completa;
 - Esperienza a sorpresa nel bosco nei pressi dell'agriturismo.
- **Quote per persona:** Doppia € 350 | DUS (1 sola disponibile) € 375 più tax di soggiorno

Parte formativa:

VII PASSO

IL RITORNO CON L'ELISIR

- **L'Esperienza.** Siamo alla tappa della celebrazione della propria trasformazione: il bagaglio di scoperte, serenità e nuova forza (l'Elisir) viene integrato per sempre nella vita quotidiana. Si apprende l'arte del lasciare andare ciò che ha esaurito il suo scopo, aprendosi a una quiete interiore duratura e alla gioia di vivere come guida autentica della propria esistenza.
- **I Benefici:**
 - Consolidamento duraturo dei cambiamenti positivi nella vita di ogni giorno.
 - Profonda serenità interiore, leggerezza di spirito e senso di pienezza.
 - Capacità di portare equilibrio, saggezza e ispirazione nel proprio ambiente personale e professionale.
- **Esperienze sul territorio**

UN PERCORSO INTEGRALE O SINGOLE TAPPE: SCEGLI IL TUO CAMMINO

- **Partecipazione al Singolo o più Weekend:**

Ogni incontro è strutturato come un modulo indipendente: hai la piena libertà di scegliere anche solo uno o più fine settimana, ricevendo fin da subito strumenti pratici, chiarezza mentale e una profonda ricarica di benessere.

- **Il Valore del Percorso Completo:**

Vivere l'intero ciclo dei 7 weekend consente di compiere il Viaggio dell'Eroe nella sua interezza, creando una trasformazione solida, profonda e continuativa nel tempo. Ciascun passo si radica su quello precedente amplificandone i risultati evolutivi.

- **Agevolazioni e Vantaggi Riservati:**

Per chi sceglie di iscriversi all'intero percorso dei 7 weekend sono previsti:

- alcuni omaggi e priorità di prenotazione su tutte le date.

COMMUNITY

- **Gruppo WhatsApp dedicato:**

Prima della prima partenza verrà attivato un gruppo riservato gestito direttamente da Cristina Mirandola. Sarà il punto di ritrovo per:

- Conoscersi in anteprima e creare un clima di serena sintonia.
- Ricevere anticipazioni sui contenuti formativi e consigli pratici anche tra un weekend e l'altro.
- Accordarsi tra partecipanti per condividere il viaggio in auto (ottimizzando le spese di trasporto) ed eventualmente richiedere la condivisione della camera doppia.
- Esperienza territoriale sempre presente: In ogni weekend è programmata un'attività locale legata alla natura, alla cultura o ai sapori tipici del luogo.

OMAGGI E MATERIALI ESCLUSIVI:

Ogni partecipante riceve strumenti concreti per accompagnare e consolidare il proprio cammino:

- **Incluso per ogni singolo weekend a cui partecipi:**
 - **1 Manuale del Metodo MiraCris:** Il fascicolo operativo dedicato alla tappa specifica, con gli spunti e le tracce di lavoro per vivere al meglio le attività del fine settimana.
 - **1 Guida pratica di crescita personale:** Il volume a tema creato da Cristina Mirandola, coordinato al passo affrontato in quel soggiorno (valore di riferimento dell'intera collana di 7 guide: € 73,00).
 - **Piccole piacevoli sorprese:** Dettagli e attenzioni dedicate durante il soggiorno.
- **Premi Fedeltà e Continuità del Percorso:**
 - **Ogni 3° weekend frequentati:**

Al completamento di tre **weekend a cui prenderai parte** (indipendentemente da quali), riceverai in dono **1 ora di Coaching individuale con Cristina Mirandola** (valore € 120,00), da svolgere entro 30 giorni dalla conclusione del soggiorno in videocall o dal vivo presso il suo studio.

- **Al completamento dell'intero percorso (tutti i 7 weekend):**

Per chi conclude con dedizione l'intero Viaggio dell'Eroe partecipando a tutte le 7 tappe, è previsto un dono finale straordinario: **1 sessione speciale di Coaching individuale di 1 ora e mezza** con Cristina Mirandola (valore € 180,00), pensata per integrare stabilmente tutte le risorse acquisite e celebrare la propria trasformazione. Anch'essa sarà fruibile entro 30 giorni in videocall o in presenza.

Modulo Tecnico Informativo

- **Formula esclusiva:** Weekend a posti limitati riservati a un piccolo gruppo (minimo 6, massimo 12 partecipanti) per garantire un'esperienza raccolta, autentica e di profonda evoluzione.
- **Organizzazione tecnica:** Formula Quattro Srl
- **Conduzione e presenza:** La Life Coach Cristina Mirandola sarà costantemente presente e guiderà il gruppo per tutta la durata del soggiorno.
- **Periodo:** Da Dicembre 2026 a Maggio 2027
- **Trasporto:** Arrivo e rientro in autonomia con mezzi propri

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO E COSA PORTARE

Per vivere ogni momento nella massima comodità e presenza, si consiglia di portare con sé:

- **Abbigliamento confortevole:** Capi morbidi e pratici per le sessioni formative in sala, le pratiche corporee e le passeggiate all'aperto.
- **Costume da bagno e telo:** Indispensabili in quanto in diversi weekend sono previsti momenti ed esperienze a contatto con l'acqua, comprese sessioni dedicate alla meditazione in acqua e circuiti termali rigeneranti.

PROGRAMMA E ORARI INDICATIVI DELLE GIORNATE

La struttura oraria è studiata per armonizzare momenti di lavoro interiore, convivialità e contatto autentico con il territorio:

- **Venerdì:**
 - Dalle 15:30: Arrivo, check-in e sistemazione nelle camere.

- Ore 18:00 – 19:30: Incontro di accoglienza, conoscenza del gruppo e presentazione del percorso.
- Ore 19:45: Cena conviviale in struttura.
- Ore 21:00 – 22:30: Prima sessione formativa serale MiraCris.
- **Sabato:**
 - Mattina: Prima colazione.
 - Ore 10:00 – 13:00: Sessione formativa e attività di lavoro MiraCris.
 - Ore 13:00: Pranzo.
 - Pomeriggio: Esperienza sul territorio guidata (immersione nella natura, cultura o tradizioni locali).
 - Ore 19:45: Cena.
 - Ore 21:00 – 22:30 / 23:00: Sessione serale MiraCris (rilassamento profondo e integrazione).
- **Domenica:**
 - Mattina: Prima colazione.
 - Ore 10:00 – 13:00: Sessione formativa e attività di lavoro MiraCris.
 - Ore 13:00: Pranzo.
 - Ore 14:00 – 16:00: Sessione conclusiva MiraCris, condivisione dei frutti del viaggio e chiusura dei lavori.
 - Ore 16:00: Saluti e partenza per il rientro a casa.

RISTORAZIONE E CURA DELL'ALIMENTAZIONE

I momenti conviviali sono pensati per favorire leggerezza ed energia vitale durante tutto il fine settimana:

- **Formula dei pasti:**
 - **Pranzi:** Serviti a buffet ricco e variegato.
 - **Cene:** Servite al tavolo con 2 portate curate.
 - **Cena del sabato sera:** Include un dolce speciale a completamento della serata.
- **Stile culinario:** La proposta gastronomica valorizza prevalentemente la cucina vegetariana, fresca e bilanciata, pur mantenendo alternative variegata per soddisfare ogni esigenza.
- **Bevande:** Vengono servite bevande analcoliche, acqua naturale e frizzante, tisane e caffè, sostenendo la presenza mentale e la rigenerazione fisica. *(Gli alcolici sono esclusi).*

CONDIZIONI GENERALI:

- **La quota comprende:** Pernottamento e trattamenti specificati per ciascuna struttura, utilizzo delle sale dedicate per gli incontri MiraCris e attività espressamente indicate come incluse.
- **La quota non comprende:** Viaggio di andata e ritorno, tassa di soggiorno, pasti indicati come liberi/extra, attività territoriali facoltative a pagamento separato, ingressi, assicurazioni ed extra personali.
- **Conferma gruppo:** Il weekend è confermato al raggiungimento di un minimo di 6 partecipanti (massimo 12). Camere e servizi sono soggetti a disponibilità.

CONDIZIONI DI VENDITA:

Acconto: al momento dell'iscrizione;

Saldo: un mese prima della data di inizio attività;

Termini di cancellazione: gratuita fino 1 mese prima della data di inizio servizio;

*Hotel Centro benessere Gardel fino a 90 giorni gratuita, tra 89 – 60 giorni penale del 30%, tra 60 – 30 giorni penale del 50% e da 30 a 0 giorni penale del 100%.

Assicurazione: assicurazione contro le penali annullamento = +15 € per persona per weekend;

Scadenza conferme: 1 mese prima della partenza.



CONTATTI UTILI E PRENOTAZIONI

- Organizzazione tecnica: Formula Quattro Srl

Per prenotazioni, pratiche di viaggio e informazioni tecniche:

Formula Quattro Srl

Indirizzo: Via Ca' Savorgnan 8 – 30172 Mestre-Venezia

E-mail: info@formulaquattro.it

Telefono: +39 041 981778

WhatsApp (chiamate esclusivamente per emergenze): +39 041 981778

Per informazioni sul percorso formativo e sul Metodo MiraCris:

Cristina Mirandola - Life Coach

E-mail: info@cristinamirandola.it

WhatsApp: +39 393 1274658

Iscrizione a SIAF Italia nel registro professionale dell'Operatore Olistico, con livello Professional
codice VE 3528P-OP. Professionista disciplinato ai sensi della Legge n° 4/2013

