



ME, MYSELF AND I

5-daagse inspiratiereis voor trainers en coaches

Laat je inspireren door je reisgenoten, de mooie omgeving en door het nemen van de tijd. Vind de inspiratie weer bij jezelf!

STA EVEN STIL OP ONS ZEILJACHT EN KOM WEER IN BEWEGING

Als trainer en coach zet je al je kennis, energie en inlevingsvermogen in om organisaties en/of individuen weer in hun kracht te zetten. Het is mooi en dankbaar werk, maar ook zeer intensief. Want het gereedschap waarmee je werkt ben je zelf en dat verdient ook af en toe een onderhoudsbeurt. Naast bijscholing is de nodige rust van groot belang. Hoe zit het met de aandacht voor jezelf? Voor jouw kern? Om te kunnen groeien, is het goed om af en toe even stil te staan.

La Fontaine biedt in samenwerking met **Blue Cruise La Reine de Turquie** een 5-daagse *Me, Myself and I*-beleving op een prachtig zeiljacht op de Adriatische Zee. Laad je batterij op tijdens het snorkelen of wijnproeven en ga met hernieuwde energie aan de slag met jouw persoonlijke doelstellingen, onder begeleiding van professionele trainers en coaches.

Te midden van prachtige natuur krijg je de ruimte om je helemaal op jezelf te richten. Vanuit alle rust kijk je naar jouw (persoonlijke) missie en/of naar jouw dromen en doelen voor de toekomst. Het tempo bepaal je zelf.

PROGRAMMA

- Intakegesprek voorafgaand aan de reis.
- 6 dagdelen inspiratiesessies.
- 2 coachgesprekken tijdens de reis.
- 3 dagen zeilen.
- Snorkelen.
- Wijnproeverij.
- 2 coachgesprekken na afloop van de reis.



Varen op de *La Reine de Turquie* is een bijzondere ervaring. Het is een prachtig zeilschip met comfortabele slaaphutten en ligbedden op het dek. De Adriatische zee is een uniek, en authentiek vaargebied. Hier geniet je van de blauwe zee, groene bergen en de rustgevende sfeer aan boord. De boot vertrekt vanaf de haven van Split. Voor de kust van Split liggen geweldige eilanden met baaien, stranden en bijzondere bezienswaardigheden. Terwijl de gasten werken aan hun programma, zeilt de crew *La Reine* naar de volgende baai, waar we voor anker gaan voor een frisse duik, mooie lunch, de Blauwe Grot. Na een rechtstreekse vlucht naar de internationale luchthaven van Split, regelt *La Reine* de transfer van en naar de boot.

Tijdens de zeilreis worden de deelnemers door de crew zeer professioneel verzorgd. De maaltijden worden zorgvuldig bereid door een gepassioneerde, professionele kok. Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van authentieke streekproducten. Aan boord krijg je naast uitstekend eten en behalve frisdrank en bier ook wijnen van een verrassende kwaliteit. De wijnen zijn een van de specialiteiten van *La Reine de Turquie*. Al varend zal er een wijnproeverij verzorgd worden van Turkse wijnen van internationale allure.

OVER UW ACCOMMODATIE EN DE OMGEVING

DATA & INVESTERING

17-21 september 2017

v.a. € 1.805,- p.p. exclusief vluchten



INCLUSIEF

- 5 dagen, 4 nachten vol pension op zeiljacht *La Reine de Turquie*.
- Ontbijt, lunch en 3-gangendiner.
- Koffie, thee, sappen, wijn en bier.
- 2-persoonshut.
- Coachingprogramma *La Fontaine*.
- Transfer van en naar Bodrum Airport.
- Activiteiten en begeleiding ter plaatse.
- Begeleiding van professionele trainers en coaches.



REISSHEMA

Dag 1: zondag

In de ochtend vertrekken we vanaf Amsterdam met een rechtstreekse vlucht naar Split (Kroatië). Vanaf 15.00 uur gaan we aan boord van de *La Reine de Turquie* vergezeld van een welkoms drankje. Tijdens het diner heb je tijd om kennis te maken met de andere deelnemers. 's Avonds is er ook tijd om de stad in te gaan.

Dag 2: maandag

Terwijl we 's ochtends beginnen aan onze driedaagse zeiltocht op zee, wordt er tijd gemaakt voor het delen van ieders persoonlijke doel tijdens de reis.

Na de lunch geniet je van de blauwe zee omgeven door groene bergen. Er is ruimte voor individuele coachgesprekken gericht op jouw persoonlijke of zakelijke vraagstukken. Je kunt de middag ook vrij besteden. Na het diner is er een inspiratieavond met de titel: *delen = vermenigvuldigen*. Je kunt jouw inspiratiebron(nen) delen (zoals een boek, quote, lied of film) met je collega trainers en coaches.

Dag 3: dinsdag

In de ochtend gaan we op creatieve wijze aan de slag met het visualiseren van jouw persoonlijke doelen. Jouw doelen worden vervolgens omgezet in een concrete visie.

Na de lunch is er de mogelijkheid om te snorkelen of tot rust te komen op een ligbed op het dek. Ook is er in de middag tijd voor individuele coachgesprekken. Deze inspirerende dag wordt afgesloten met een heerlijk diner en een wijnproeverij.

Dag 4: woensdag

In de ochtend gaan we werken aan onze persoonlijke kwaliteiten en drijfveren. Wellicht ken je ze al, maar met de nieuwe inzichten van de afgelopen dagen krijg je ze nog duidelijker voor ogen. Je leert ze, naast je visie, goed te verankeren.

Na de lunch hoef je niets anders te doen dan luisteren naar het water, genieten van de zon en de zilte zeelucht op te snuiven. Ook is er desgewenst weer ruimte voor coachgesprekken.

Na het diner is er tijd voor het delen van inzichten en uitzichten. Van één uitzicht zullen de deelnemers geen genoeg krijgen: de prachtige sterrenhemel.

Dag 5: donderdag

Na het ontbijt meren we aan in de haven van Split. Met een opgeladen accu en een persoonlijk actieplan stap je weer op de kade. We nemen afscheid van de *La Reine de Turquie* en vliegen vanuit Split terug naar Nederland.

MELD JE AAN VOOR DE INSPIRATIEREIS *ME, MYSELF AND I*: dat kan via [deze link](#)!

ANNULERINGSVOORWAARDEN

In geval van annuleren vanaf 70 tot 57 dagen voor aanvang van de inspiratiereis wordt er 50% kosten in rekening gebracht, tussen de 56 en 29 dagen 75% en korter dan 28 dagen wordt er 100% annuleringskosten berekend.

Vervanging is in overleg mogelijk.

Zie hiervoor ook de [algemene voorwaarden](#) van La Reine de Turquie.

De reis gaat door bij minimaal 10 deelnemers.

