



HN  
HUMAN NATURE  
HN

COACHING AND TEAM BUILDING

L'UOMO  
APPARTIENE  
ALLA  
NATURA

L'uomo ha bisogno di tornare al suo ambiente originario per ritrovare **le sue radici**. Di resettare l'orologio biologico, di ripulirsi dalle abitudini consolidate, fatte da ritmi lavorativi stressanti, pasti veloci, e social likes. Di raschiare l'asfalto dalle suole e camminare **a piedi nudi** nella sabbia, nella terra, su un prato, di sguazzare nell'acqua libero dagli indumenti. Di **spogliarsi**, e di riappropriarsi di tutti **i suoi sensi**.

L'uomo ha bisogno di costruire le sue relazioni in un contesto naturale, dove poter esprimere l'io più profondo, nascosto da troppi **strati superflui**; prendere consapevolezza di sé e acquisire una **nuova sicurezza**.

RITROVARE  
L'ARMONIA  
CON LA  
NATURA  
SIGNIFICA  
RITROVARE  
LA PROPRIA  
NATURA

IL MONDO

IL MONDO



Sempre alla ricerca di qualcosa, di una sfida o di tutto ciò che faccia sentire vivi, spesso si finisce in labirinti da cui non si riesce più a uscire. Non si ascolta più il proprio istinto e non si riesce ad andare **al nocciolo di se stessi**, perché ci si è discostati troppo dalla propria natura.

L'**obiettivo di H2N** è quello di aiutare ad avvicinarsi alla natura: andare al cuore di ogni cosa, raggiungere l'equilibrio, ritrovare una nuova energia vitale, ricercare e ricreare con gioia, e in armonia con il mondo circostante, il proprio percorso di vita e professionale.

LASCIA CHE  
LA NATURA  
FACCIA  
IL SUO  
LAVORO

H2N

H2N

Mettendo a disposizione un'ampia scelta di **Coach specializzati** e una serie di **attività specifiche** (dalla vendemmia alla raccolta delle olive, dalle escursioni in barca a vela al Mindfulness, dai corsi di cucina e di degustazione al

Food & Wine educational, dalla meditazione al Golf), l'azienda offre **servizi e percorsi personalizzati** ai singoli e alle aziende interessate alla crescita e alla **formazione individuale** e di gruppo (**team building**).

**COACH  
SPECIALIZZATI,  
ATTIVITÀ SPECIFICHE,  
PERCORSI PERSONALIZZATI,  
TEAM BUILDING**

**SCEGLI IL  
COACHING CHE  
FA PER TE**

Il coaching è un percorso di conoscenza, apprendimento. Si tratta di un metodo per migliorarsi, cambiare e raggiungere i propri obiettivi attraverso il riconoscimento delle proprie potenzialità. Scegli il tuo coaching ideale.

**Life coaching:** permette lo sviluppo e la valorizzazione delle potenzialità personali, per il raggiungimento di obiettivi di crescita e affermazione.

**Career coaching:** aiuta a migliorare le performance professionali, la motivazione e l'autostima, fino al raggiungimento dei traguardi desiderati. Il percorso riguarda azioni che puntano su affermazione, consolidamento e/o risanamento.

**IL  
COACHING**

**IL  
COACHING**

**One-to-one coaching:** l'individuo lavorerà con un executive coach sulle particolari aree di forza e di debolezza, al fine di realizzare il proprio potenziale.

**Executive coaching:** aiuta executive e top manager ad affinare strumenti e tecniche per affermare la loro leadership all'interno dell'organizzazione, perché chi occupa le alte cariche ha una responsabilità determinante per il futuro dell'azienda.

## TEAM BUILDING

Il Team Building è un modo per rafforzare la comunicazione, l'efficienza e il benessere del gruppo di lavoro. I partecipanti, infatti, svolgeranno delle attività, trovandosi ad affrontare problemi e compiti relativamente impegnativi.

Attraverso il divertimento e la condivisione, guidati dal coach, il team svilupperà dinamiche di collaborazione e interazione. I partecipanti torneranno ai loro uffici arricchiti da nuove esperienze e rinvigoriti da una maggiore fiducia in sé e negli altri.

# IL COACHING

# IL TEAM BUILDING

**Scuola di Cucina:** riscoprire i sapori della tradizione, rispettare le ciclicità stagionali, imparare a conoscere i prodotti locali, esercitare l'olfatto e il gusto in armonia con l'ambiente, aiutati e stimolati da simpatici custodi di antiche ricette.

**Food for the soul:** ricostruire un rapporto sano e stimolante con il cibo. Educarsi a ritrovare gusto, piacere, senso di benessere, equilibrio e felicità nell'alimentazione. Trarre energia e soddisfazione dalle pietanze. Perché in fondo siamo quello che mangiamo.

TUTTE LE  
ATTIVITÀ



IL  
CUCINA

IL  
CUCINA



**Raccolta delle olive:** vivere l'esperienza della raccolta delle olive, respirare il fascino secolare degli uliveti, partecipare alla molitura con la fragranza dell'extravergine appena uscito dal separatore, godere dell'aria e dei profumi della campagna.

**Raccolte stagionali e trasformazione dei prodotti:** entrare in una delle moltissime aziende agricole e partecipare alla vita dei contadini, seguendone il ritmo produttivo stagionale. Sarà sorprendente scoprire quanto c'è da fare e quanto da imparare dai frutti della terra.

U  
O  
N



E  
N

**Vendemmia:** assaporare da protagonista le emozioni della vendemmia, un'esperienza che affonda le sue radici nella terra, e che permetterà di far rivivere sensazioni d'altri tempi immersi in un ambiente da sogno.

**Wine educational:** un'esperienza sensoriale unica, tra visite in cantina, passeggiate tra i vigneti, degustazioni guidate di vini, giochi di analisi sensoriale; un affascinante viaggio nel mondo del vino attraverso la narrazione di un territorio e dei suoi prodotti, in un gioco che farà dei partecipanti dei veri intenditori.

**Back to the roots:** imparare a relazionarsi con la natura, a sentirsi parte di essa, a entrare in sintonia con i sistemi naturali ed espandere pensiero e intelligenza. Il corso consente di migliorare le relazioni personali e professionali contribuendo al benessere di se stessi, della società e dell'ambiente.

**Rely ON:** imparare ad aiutare i membri della propria squadra a raggiungere il traguardo: questa è l'essenza di un gioco "a staffetta" in grado di sviluppare il sostegno, la fiducia e di scoprire la forza e la debolezza di cui può beneficiare il gruppo nella sua totalità.

**Mindfulness & Wellness:** ridurre lo stress e l'ansia prendendosi cura del corpo e della mente, attraverso esercizi, camminate, trattamenti Spa, ascolto di sé e degli altri, aumentando così la capacità di recupero personale e la consapevolezza.

IL MONDO

DELLA VITICOLTURA





**Yoga:** sentire la natura, imparare la disciplina, spolverare il superfluo, incrementare la consapevolezza per ritrovare l'energia al centro del nostro essere. Avvicinarsi a ciò che ci distingue: la semplicità, il ritiro, la meditazione, la chiarezza.

**Meditazione con gli alberi:** ci sono alcuni metodi per avvicinarsi a, interagire con e allontanarsi da un albero. Seguendo passaggi specifici si crea un rito di comunione silenziosa con l'albero, in grado di aumentare il potenziale di interazione armoniosa con l'universo che ci circonda.

IL  
SONO





**Barca a vela:** da sempre è un'ottima metafora della vita in azienda. Solo un team affiatato può ottenere il massimo dalla propria imbarcazione. La vela, infatti, per la sua sopravvivenza necessita del contributo armonioso e sinergico di tutti i membri dell'equipaggio.

Le attività coinvolgeranno nel profondo i partecipanti e li indurranno a conoscersi meglio, a imparare, assumersi responsabilità, offrire il proprio fondamentale contributo. La vita in barca stimola il singolo e il gruppo a riflettere sulle relazioni e i ruoli che vi si stabiliscono, sulle strategie di orientamento e sulle capacità di sentirsi parte di qualcosa di più ampio, di un corpo ben funzionante immerso nella vastità del mare.

IL  
C  
M



## GOLF

Location fantastica, 230 ettari, situato lungo 1,8 chilometri di costa, tra aranci e ulivi, con scorci stupendi del Mediterraneo, campi scenografici con alcune buche direttamente sul mare. Per chi vuole staccare e trascorrere un bel periodo di **golf e relax**, il campo del **Verdura Resort**, nei pressi di Siacca, consente di vivere un'esperienza eccezionale. **H2N** vi coccolerà con attività specifiche durante il tempo libero. Tre campi da golf "links" riscaldati dal sole e rinfrescati dalla brezza marina, con viste mozzafiato. Un campo pratica con doppio battitore. Lezioni tenute da professionisti qualificati PGA. Una straordinaria accademia del golf per giovani golfisti in erba. Due campi da golf da campionato da 18 buche. Un campo da golf da nove buche. Tutti disegnati da **Kyle Phillips**. Verdura Resort è una rinomata destinazione golf durante tutto l'anno.

ILICINI

ILICINI



## SERVIZI

**Organizzazione di eventi**, manifestazioni e convegni presso strutture moderne e confortevoli.

**Servizi alberghieri e di ristorazione** presso agriturismi o resort incantevoli immersi in paesaggi incontaminati.

**Servizi di transfer** da/a gli aeroporti e noleggio auto.

**Organizzazione di escursioni**: nei dintorni è possibile effettuare escursioni archeologiche ai templi di Selinunte e Segesta; storico-culturali a Palermo e Monreale; paesaggistiche alle isole Egadi, alla Riserva naturale dello Zingaro e alle saline di Marsala.

**Servizi ricreativi e sportivi**: è possibile anche praticare vari sport, dal tennis al golf, immersioni, windsurf, canoa, equitazione, trekking. Inoltre vi è una pista ciclabile sulla vecchia linea ferroviaria lungo una ventina di chilometri di costa per chi voglia esplorare l'area su due ruote.





L'area delle **Terre Sicane**, compresa tra Menfi, Sciacca, Montevago e Sambuca, nella provincia agrigentina occidentale, è da millenni culla di civiltà mediterranee. Da sempre la vita qui si è fondata sull'**agricoltura** e oggi la viticoltura, gli uliveti, le produzioni enogastronomiche in generale,

spesso **biologiche**, sono diventati una fondamentale risorsa economica e di tutela del territorio. Un paesaggio dolcissimo, collinare, sospeso tra il **mare blu** e una campagna molto amata e curata dai contadini e dai produttori locali. Una location perfetta per chi vuole avvicinarsi alla natura.

LOCATION  
SICILIA OC-  
CIDENTALE:  
TERRE  
SICANE,  
STRADE  
DEL VINO

MONI





LASCIA CHE  
LA NATURA  
FACCIA  
IL SUO LAVORO!

Phone:

+39 338 7785866

Email:

[info@human2nature.it](mailto:info@human2nature.it)

[www.human2nature.it](http://www.human2nature.it)