

# YOGA SAIL AND WHALES MISSION

## i 4 assi principali del progetto:

- natura, protezione e sensibilizzazione, in particolare dell'habitat marino, con una attenzione centrata su delfini e balene visti come animali totemici utilizzati nella *dolphin therapy*.
- cultura, approfondimento, fotografia e documentari, arts therapy
- cura, spiritualità, lavoro su se stessi e attenzione verso gli altri, equilibrio e armonizzazione, yoga, cure olistiche.
- viaggi, scoperte avventura, curiosità.

## Pentapharmaccon del viaggiatore:

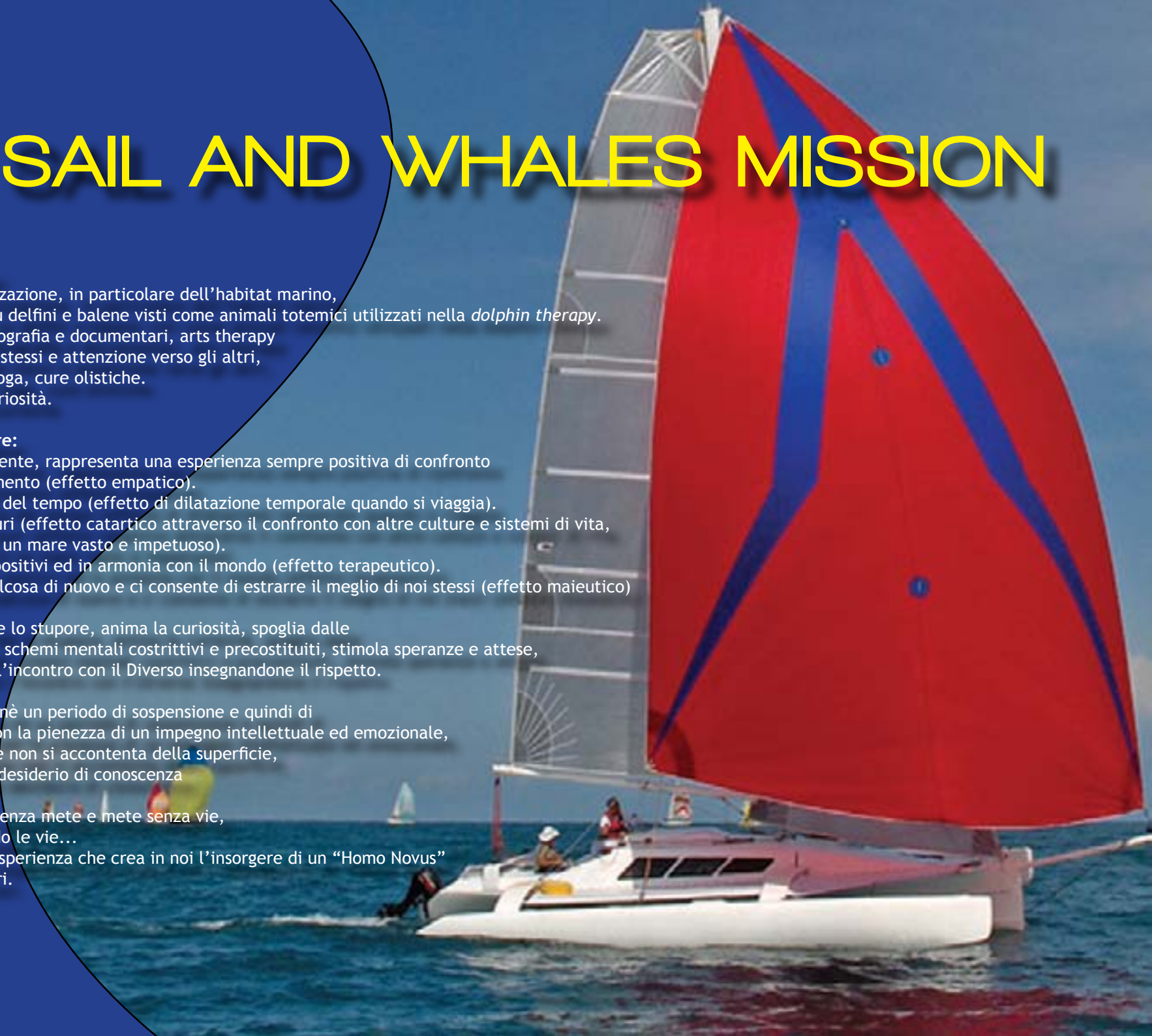
- 1) Il viaggio apre il cuore e la mente, rappresenta una esperienza sempre positiva di confronto con altre culture e di arricchimento (effetto empatico).
- 2) Il viaggio libera dall'angoscia del tempo (effetto di dilatazione temporale quando si viaggia).
- 3) Il viaggio rende più umili e puri (effetto catartico attraverso il confronto con altre culture e sistemi di vita, sentendoci piccoli e indifesi in un mare vasto e impetuoso).
- 4) Il viaggio rende più sereni e positivi ed in armonia con il mondo (effetto terapeutico).
- 5) Il viaggio insegna sempre qualcosa di nuovo e ci consente di estrarre il meglio di noi stessi (effetto maieutico)

L'esperienza del viaggio accende lo stupore, anima la curiosità, spoglia dalle abitudini, dagli obblighi, e dagli schemi mentali costrittivi e precostituiti, stimola speranze e attese, produce conoscenza, permette l'incontro con il Diverso insegnandone il rispetto.

....Il viaggio non è una vacanza nè un periodo di sospensione e quindi di assenza, ha a che fare invece con la pienezza di un impegno intellettuale ed emozionale, perché stimola una curiosità che non si accontenta della superficie, ma è animata da un insaziabile desiderio di conoscenza

Mentre il viaggiatore cerca vie senza mete e mete senza vie, il turista cerca mete abbreviando le vie...

In conclusione viaggiare è una esperienza che crea in noi l'insorgere di un "Homo Novus" e nel complesso ci rende migliori.



## VITA DI BORDO

### La Toilette

La prima considerazione è che un wc marino ha le valvole di aspirazione e scarico poste sotto la linea di galleggiamento ed il rischio di imbarcare acqua da queste vie è reale. Inoltre, ogni wc è diverso dagli altri. Perciò è indispensabile sapere l'esatto funzionamento e la precisa collocazione delle valvole. Spesso è necessario pompare a lungo l'acqua per essere sicuri di lasciarlo lindo. Non abbiate paura di esagerare. Ecco le regole: moderare l'uso di carta igienica, che potrebbe intasare il wc con conseguenze spiacevolissime; non occupare la toilette troppo a lungo per radersi o truccarsi! Lasciare sempre in ordine; ricordare che il wc della barca in porto non si usa ed in rada vi si ricorre con discrezione. Per i maschi: è doveroso sedersi nel wc per non sporcare il piccolo bagno, specie in fase di navigazione. Per le femmine: non far cadere assorbenti o simili nel WC ma riporli in un sacchetto. La pulizia, essendo la barca un luogo piccolo e angusto, si sporca facilmente ogni giorno, quindi è molto importante stabilire, prima di partire, i turni di pulizia degli spazi comuni (quadrato, cucina, pagliolato, ponte e pozzetto). E' responsabilità dei clienti la pulizia in barca (salvo richiesta extra di una hostess).

### Lo Skipper e la Hostess

Lo skipper oltre ad occupare il posto di lavoro, è appassionato di ciò che fa ed è felice di portarvi ovunque sia possibile farlo e nel miglior modo. A lui spettano le decisioni relative alla barca, agli itinerari ed alle andature a vela e motore. L'unica cosa che non può decidere è la condizione meteo-marina. Per la sicurezza dell'equipaggio e della barca prenderà le decisioni prima di tutto in base alle condizioni di cui sopra, in nome della sicurezza. Eventuali rinunce inaspettate non servono a squilibrare la felicità della vacanza ma solo a prevenire momenti difficili. Normalmente lo Skipper ha il compito di condurre l'imbarcazione e la possibile Hostess quello di cucinare e servire i pasti. L'equipaggio deve essere trattato alla pari, con il dovuto rispetto e cortesia. Al momento dell'imbarco lo Skipper vi illustrerà le caratteristiche della barca e tutti i servizi che essa offre: luci, uso del WC, della cucina e tutte le informazioni riguardanti la sicurezza a bordo. Normalmente l'equipaggio è a carico degli ospiti per quel che riguarda la cambusa ed i pasti a terra.

### L'Equipaggio ed i Clienti

I clienti fanno parte dell'equipaggio. Essi sono tenuti a rispettare le proprie responsabilità provvedendo alla pulizia giornaliera della barca ed al suo ordine lasciandola sempre come l'hanno trovata. Essi provvedono alla cucina. E' importante tenere il pozzetto esterno sempre in ordine, soprattutto in fase di ormeggio o prima di scendere a terra.

### Riposo in Barca

La stanchezza dell'equipaggio può essere la causa determinante di gravi incidenti e molti principianti non se ne rendono conto; infatti arrivano, spesso e volentieri, ai limiti delle loro risorse. I marinai esperti, invece, amministrano sempre con molta cautela le proprie energie, riposando o dormendo tutte le volte che possono, ben sapendo che il brutto tempo o l'emergenza arrivano quando meno te l'aspetti e se ti colgono sfinite, saranno molto più pericolosi. Naturalmente la responsabilità è sempre dello skipper che deve saper distribuire saggiamente i turni di guardia, rischiando anche di rendersi impopolare, riposandosi più spesso degli altri. Ma se la situazione meteorologica si deteriora o se c'è bisogno di un intervento di emergenza, sarà lo skipper a dovervi far fronte e, se è stanco, sono guai per tutti.

### Mal di Mare

Soprattutto quando arriva il brutto tempo nessuno andrebbe mai a dormire. Stare dentro, con la barca che salta sulle onde come un cavallo impazzito, non è affatto piacevole, specialmente per chi soffre il mal di mare; ma bisogna riuscirci, facendo ricorso se necessario, tempestivamente e senza vergognarsene, ai farmaci (vi ricordo lo Stugeron, oltre ai cerotti da applicare dietro le orecchie, a base di scopolamina e la Xamamina e simili, a base di antistaminici). È davvero sconcertante constatare come quasi tutti pretendano di non soffrire il mal di mare e come quasi tutti si rifiutino di assumere qualche cosa per prevenirlo. Capisco che è seccante dover prendere farmaci, con i loro sgradevoli effetti collaterali; ma rischiare di avere il mal di mare è senz'altro peggio. Spesso il mal di mare deriva da un fisico e/o una mente stanchi; il vento fesco. Chi vomita ... pulisce accuratamente la barca dal proprio vomito!!!

### Il Mare

Le onde sono l'effetto dell'azione del vento sul mare. Le loro dimensioni sono in rapporto alla forza del vento e alla lunghezza della superficie marina che il medesimo investe (fetch), ossia al tempo e allo spazio in cui esse sono alimentate. Le onde provenienti dal largo verso la costa risentono dei fondali e via via che questi salgono, frangono pericolosamente (frangenti). Pertanto, importantissima per la navigazione è la posizione della costa rispetto al vento: costa sopravvento, sempre sicura (piccole onde vive), costa sottovento pericolosa per i frangenti.

### Le Vele

La vela di prua si chiama Genoa o Fiocco, la vela centrale si chiama Randa. In base all'andatura le vele vanno spostate da un bordo all'altro dell'imbarcazione, cazzate e lascate per correggere l'andatura giusta al fine di arrivare a destinazione. L'andatura può essere di bolina con un angolo stretto compreso tra la direzione del vento e la nostra rotta di traverso con il vento perpendicolare alla nostra rotta, lasco e poppa andature portanti con angoli più ampi.

### Le Manovre

Tutti partecipano alle manovre in caso di necessità. In casi normali sono necessarie due persone per la navigazione a vela e 3 per le fasi di ormeggio (1 a prua e 2 a poppa). Si ricorda che il programma di una crociera a vela è soggetto a molte variabili (situazione meteorologica, stato del mare, ecc.), che talvolta obbligano lo Skipper, a suo insindacabile giudizio, a modificare il programma, adattandolo alla nuova situazione. E' opportuno sottolineare pertanto che una crociera a vela non è il programma di un'agenzia di viaggi e che la scelta di questo tipo di vacanza sottopone coloro che vi aderiscono all'adattamento al mezzo e all'ambiente in cui si svolge la crociera.



## CONSIGLI

### La “Sacca Del Velista”

Sacca innanzitutto, non valigia: questa è la prima regola!

Utilizzate borsoni morbidi, che una volta svuotati potranno essere piegati e collocati più facilmente. Sempre a causa dello spazio limitato, gli indumenti vanno soppesati e limitati con attenzione: non ci si presenta a bordo carichi di bagagli. D'estate normalmente si vive in costume, t-shirt e bermuda. I soli indumenti veramente necessari sono tute da ginnastica, un paio di maglioni pesanti, una cerata, un berretto di lana, eventualmente un cappellino con visiera per proteggersi dal sole. Indispensabili gli occhiali da sole e le protezioni solari ed un pareo. Normalmente non bisogna dimenticare almeno qualche abito adatto per scendere a terra per cenare al ristorante o per compiere una gita. A bordo è meglio calzare sempre le scarpe, per evitare dolorosi colpi contro l'attrezzatura di cui è costellata la coperta. E' quindi necessario portare scarpe da utilizzare a terra ed un paio con la suola antiscivolo da usare esclusivamente a bordo. E' necessario inoltre portare un sacco a pelo, un asciugamano grande e uno piccolo e un sacco-lenzuolo (eccezionale da Decathlon sacco-letto di seta).

### Lo Spazio

La barca è un luogo molto piccolo dove si convive 24 ore al giorno con altre persone: è molto importante porre la massima attenzione al rispetto dei reciproci spazi. E' molto importante occupare (con le cose personali) soltanto il proprio spazio in “cabina” evitando di lasciare oggetti (di qualunque tipo) in giro (per esempio nel quadrato, in pozzetto o sul ponte) che potrebbero essere di ostacolo per le manovre.

### La Cambusa

Organizzare una buona cambusa è un compito meno semplice di quanto possa sembrare, soprattutto se l'itinerario della crociera predilige le soste in baie deserte invece che in porti forniti di negozi. Occorre molta attenzione per non dimenticare niente, dai fiammiferi allo Scottex, dalle spezie ai succhi di frutta e ci vuole un po' di competenza per scegliere i cibi adatti alla vita in barca. Dunque la Cambusa richiede una certa pianificazione! Prima di tutto sarebbe bene compilare una lista precisissima dopo aver consultato i componenti dell'equipaggio su eventuali richieste alimentari e sui loro gusti. In generale è meglio evitare cibi già pronti, sia perché quelli preparati a bordo sono certamente più sani e gustosi, sia perché cucinare in barca può essere un'esperienza divertente. Però qualche piatto liofilizzato pronto è prezioso, in caso di emergenza, nei casi di cattivo tempo, quando nessuno se la sente di affaccendarsi ai fornelli. E' bene cominciare sempre con lo stimare, anche in modo approssimativo, il tempo che si trascorrerà in mare senza poter fare la spesa acquistando quindi alimenti freschi in quantità ridotte. Se invece le mete sono porti dove sono presenti negozietti, si potrà fare la spesa volta per volta. Sulle imbarcazioni troverete il frigorifero, ma conviene sempre provvedere al momento dell'imbarco all'acquisto di generi non deperibili o a lunga conservazione. L'acqua non è mai abbastanza, calcolatene almeno 2 litri a persona al giorno, e scegliete bottiglie in plastica. Imbarcate anche le bibite (in lattina o bottiglie di plastica). Il latte sarà a lunga conservazione, meglio se in buste da mezzo litro. In barca oltre ai pasti principali, si consumano molti “stuzzichini” a tutte le ore, soprattutto durante la navigazione. La lista quindi deve prevedere una scorta abbondante di biscotti, cioccolata, crackers, budini, salatini, tè e caffè, e non sarebbe male avere anche qualche caramella che mette sempre allegria !!! La pasta è fondamentale, spesso è un piatto unico! Il riso favorito è il parboiled, non scuoce e se ne può fare in quantità abbondante, magari per preparare un'insalata di riso... Il pesce, anche quando è freschissimo, si conserva perfettamente pulito dalle interiora solo in frigorifero al massimo per un paio di giorni. Comodissimi carne e tonno in scatola, e le uova, evitate i salumi già affettati, meglio acquistarli di volta in volta. Attenti ai formaggi freschi, inacidiscono molto rapidamente e si possono conservare solo in frigorifero; sconsigliato il grana, ma non quello grattugiato. Scegliete frutta e verdura non troppo mature! A proposito di confezioni, bisogna ridurre al massimo le bottiglie di vetro imbarcate, che possono rompersi rovesciando il contenuto e disperdendo migliaia di pezzetti di vetro per tutta la barca. Perciò: olio, acqua, conserve di pomodoro in confezioni di plastica. L'unica eccezione ovviamente è costituita dal vino.

### Mangiare a Bordo

Soprattutto in navigazione, la colazione, il pranzo e la cena sono fra i piaceri della vita di bordo : scandiscono la giornata e trovano tutti riuniti intorno al tavolo, o in pozzetto per non lasciare da solo il timoniere. E' giusto che tutto l'equipaggio si alterni intorno ai fornelli; le signore si sentiranno veramente in vacanza cucinando una sola volta ogni tanto e chi non cucina mai potrà dar fondo alle proprie capacità culinarie, ognuno si renderà conto che preparare da mangiare è comunque un lavoro ed i pasti risulteranno più variati e fantasiosi. Chi non si sente all'altezza, può preparare il caffè, tè, spremute e tartine per la colazione, oppure offrendosi come aiutante del cuoco ... E' sempre meglio comunque non lanciarsi in ricette complicate e laboriose !!! Infine è buona regola che chi ha cucinato rimetta in ordine la cucina e lavi i piatti: così si eviteranno brontolii sulla quantità di pentole e recipienti utilizzati. E non dimenticate di fare sempre i complimenti al cuoco di turno : è un piccolo gesto gentile che ricompensa di ogni fatica !!!

### “Bere” a Bordo

In porto o in rada, niente è più piacevole di un bicchiere di bianco frizzante gustato in pozzetto al calar del sole o di un whisky o Gin Tonic seduti in coperta, al chiaro di luna. Ma non bisogna mai eccedere, sia per non mettere in imbarazzo i componenti dell'equipaggio rimasti sobri, sia perché perder il controllo del proprio equilibrio fisico e mentale, in barca, è pericoloso. I rischi vanno da un banale bagno indesiderato con un brutto scivolone in coperta, fino ad un comportamento sconvolgente, che il giorno dopo, tranne il protagonista, tutti ricorderanno!!!

## PROGRAMMA:

**Le Rotte:** il programma settimanale prevede la partenza da Lavagna il sabato con direzione Corsica (se le condizioni meteo lo permettono) e l' esplorazione delle straordinarie bellezze di quest'isola da Capo Corso a Saint Florent (foto) e forse anche Girolata e il ritorno venerdì a Lavagna oppure visitare le straordinarie bellezze della costa di Levante della Liguria le 5 terre ed il golfo dei Poeti: Porto Venere, Lerici e Tellaro.

Il programma del weekend prevede la partenza venerdì da Lavagna e l'esplorazione delle magnifiche 5 terre con ritorno a Lavagna domenica.

Attività

Osservazione e brevi lezioni di biologia marina applicata al mondo dei cetacei (whale watching)

Yoga e meditazione

Massaggi shiatsu e tantsu, se le condizioni sono adatte anche watsu (extra 20€ a seduta)

Possibili corsi di fotografia e videoripresa (extra 60€)

## Costi

450 € per persona a settimana + extra (cambusa e benzina si dividono equamente fra gli ospiti) da sabato a venerdì.

250 € per persona a weekend + extra; partenza venerdì ritorno domenica.

Uscite giornaliere a 60 € per persona.

## Conferme e prenotazioni:

acconto 30% un mese prima - saldo 15 giorni prima della partenza - perdita dell'acconto per annullamento.

## Descrizione:

SAIL: ecological awareness

YOGA: balance and harmony

WATSU: (water+shiatsu) heeling and water breath dance

dolphins and Whales, CETACEANS: the smile of life

## Missione:

reharmonization with nature, care, education, eco-behavior and life counselor

## Contatti:

Dott. Guido Viganò

Mail: [guido.vigano@yahoo.it](mailto:guido.vigano@yahoo.it) - Cell. +39 335 6552215

Skype: [guido.vigano](https://www.skype.com/user/guido.vigano)

pagina facebook dedicata : Yoga, Sails and Whales

gruppo facebook: Yoga sail and whale

## Siti:

[www.clowndolphin.org](http://www.clowndolphin.org) - [www.zoonomia.it](http://www.zoonomia.it) - [www.cwazores.com](http://www.cwazores.com) - [www.santuariodeicetacei.com](http://www.santuariodeicetacei.com)

[www.whalewatching.com](http://www.whalewatching.com) - [www.dolphinconnectionexperience.com](http://www.dolphinconnectionexperience.com) - [www.lescienze.it](http://www.lescienze.it)

[www.whalewatch.co.nz](http://www.whalewatch.co.nz) - [www.hvalalif.is](http://www.hvalalif.is) - [www.southern-africa.co.uk](http://www.southern-africa.co.uk) - [www.dolphin-dance.org](http://www.dolphin-dance.org)

[www.aurorablue.it](http://www.aurorablue.it) - [www.blueocean.org](http://www.blueocean.org) - [www.stateoftheocean.org](http://www.stateoftheocean.org) - [www.oceanconservancy.org](http://www.oceanconservancy.org)

[www.wilddolphinproject.org](http://www.wilddolphinproject.org) - [www.yumping.it](http://www.yumping.it) - [www.silentbay.it](http://www.silentbay.it)

## Blog:

[www.istitutotethys.blogspot.it/](http://www.istitutotethys.blogspot.it/)

[www.redseadolphinproject.wordpress.com](http://www.redseadolphinproject.wordpress.com)



## Corsair 31 UC descrizione

Il modello Corsair 31, come tutti gli altri corsari, incorpora l' esclusivo sistema di chiusura degli scafi di Ian Farrier che permette di essere facilmente rimorchiati e di occupare poco posto in banchina, ampliando notevolmente i vostri orizzonti di navigazione. Il Corsair 31 Ultimate Cruiser combina le prestazioni con il massimo di accoglienza possibile in crociera; l'interno della barca consente al passeggero di stare agevolmente in piedi. Pesca solo 60 cm perché ha sia la chiglia che il timone sollevabili quindi può praticamente spiaggiare. La barca è spartana ma confortevole e offre emozioni veliche davvero intense perché vola leggera sulle onde con grande velocità, risale bene venti contrari e tiene bene il mare; essendo un trimarano non s'inclina mai e molto raramente costringe ad una navigazione bagnata. Il Corsair 31 è costruito in Australia ed è capace di navigare agevolmente anche con mari davvero difficili è molto solido e compatto fatto per durare negli anni. Il trimarano offre grandi superfici in coperta dove le donne possono piacevolmente sdraiarsi e prendere il sole anche in navigazione e le reti delfiniere di prua sono perfette per fare whale watching.

Nel giugno 2010, l'avventuriero Borge Ousland è riuscito a circumnavigare il Polo Nord (Arctic Ocean) in un Corsair 31 UC perché: "il Corsaro ha ripetutamente dimostrato di essere sia veloce che molto sicuro."

