



SCUOLA DI NORDIC WALKING Attività 2012

Promossa dalla Associazione Culturale L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga - Lodi
Campo scuola Parco Villa Braila, Via Tiziano Zalli, 5 - Lodi - tel. 0371 770737

con il patrocinio del Comune di Lodi



- NORDIC WALKING (Camminata Nordica)

Oltre che un'attività fisica che implica movimento, il camminare risulta ancor prima essere un atteggiamento culturale orientato a stabilire uno stile di vita sano in sinergia con una corretta alimentazione, una respirazione ottimale e, non per ultimo, una stretta relazione con la natura. Il Nordic Walking si inserisce in questo panorama per i molteplici benefici sviluppati attraverso una tecnica sicura, alla portata di tutti, salutare, distensiva ed economica. Una tecnica che si basa su tre pilastri: corretta postura, corretta camminata, corretto uso dei bastoncini. Ciò consente di sviluppare una progressione di camminata efficace senza sovraccaricare il sistema cardio-circolatorio e le catene muscolari ed articolari. Tutto questo illustrato con cura durante i corsi di formazione ed aggiornamento qui proposti...

- CORSO DI APPRENDIMENTO DELLA TECNICA NORDIC WALKING (con rilascio attestato)

Durata: sessione unica di ½ giornata il sabato mattina oppure la domenica mattina. Comprende una parte teorica sulla storia, le attrezzature, i benefici + una parte pratica con 10 step di apprendimento secondo la metodologia originale Finlandese prevista dalla ANWI (Associazione Nordic Walking Italia). Per lo svolgimento del corso vengono forniti i bastoncini specifici.

Numero minimo di partecipanti: 4 - **Inizio Corsi:** Marzo - **Orari:** 9,00/12,15* - **Ritrovo:** Parco Villa Braila

- LEZIONI SETTIMANALI DI MANTENIMENTO E APPROFONDIMENTO DELLA TECNICA

Fase preparatoria: ginnastica posturale di preriscaldamento
Fase apprendimento: Camminata Nordica su percorso misto
Fase Relax: stretching e respirazione

NOVITA' !!!

Cadenza: mensile con una lezione settimanale di un'ora

Numero minimo partecipanti: 5 - **Inizio corsi:** Marzo - **Ritrovo:** Parco Villa Braila - **Orari:** vedi calendario*

- APPUNTAMENTI "CAMMINARE INSIEME"

Passeggiate, raduni, stage specifici di gruppo per camminate fuori porta*

* **IL CALENDARIO CORSI** è in continua evoluzione in base al tempo e alle richieste di partecipazione.

Per tutti gli aggiornamenti e/o le iscrizioni si invita a richiedere informazioni presso:

segreteria L.C.Y.: Tel. 0371 770737

mail: info@laboratorioculturayoga.it

sito: www.laboratorioculturayoga.it

referente attività didattiche L.C.Y.: Vito Accettura