

Ingresso libero

AZIENDA
OSPEDALIERA
DELLA
PROVINCIA
DI LODI

Sistema Sanitario

Regione
Lombardia



presenta

NORDIC WALKING E SALUTE

venerdì 19 settembre 2014

ore 18.00

Incontro con

Vito Accettura

Referente L.C.Y. attività formative

www.laboratorioculturayoga.it

 **calicantus
bistrot**

Hall dell'Ospedale Maggiore di Lodi
Largo Donatori del Sangue

Nordic Walking e salute

Numerosi studi scientifici confermano che il movimento, nello specifico “il camminare”, risulta essere uno dei fattori fondamentali per mantenere la salute ed evitare l’insorgere di numerose patologie.

In questa ottica Il Nordic Walking assume una rilevante importanza in quanto si presenta come un’attività motoria che insegna a camminare in modo corretto unendo i vantaggi di carattere salutistico a quelli di svago e divertimento a contatto con la natura. Per definizione il Nordic Walking è una camminata effettuata con l’ausilio di bastoncini appositi, che rispetta le caratteristiche di un cammino naturale e biomeccanicamente corretto nel quale si utilizza anche la parte alta del corpo, scegliendo il tipo di intensità più idoneo alle proprie esigenze.

Adatto a tutte le età, praticabile in ogni stagione e luogo, il Nordic Walking è una disciplina salutare, economica, rilassante e curativa; influisce inoltre positivamente sugli stati mentali riducendo i sintomi derivanti da stress, quindi utile in caso di ansia, depressione e difficoltà nella concentrazione.

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga, organizza corsi specifici per apprendere correttamente questa disciplina.

Il corso di formazione si svolge nell’arco di mezza giornata durante la quale vengono appresi i vari step di progressione secondo i canoni originali della scuola Finlandese.

Al termine del corso si è autonomi nella camminata nordica.

Laboratorio Cultura YOGA

Via Lodivecchio, 7d 26900 Lodi (LO)

Tel. 0371 770737

info@laboratorioculturayoga.it

www.laboratorioculturayoga.it