



L.C.Y.

Laboratorio
Cultura
Yoga



Scuola di NORDIC WALKING

(*Camminata Nordica*)

Si tratta di una corretta tecnica del cammino per migliorare la postura e coinvolgere il 90% della muscolatura senza affaticamento. Una pratica per tutte le età, trasferibile nella vita quotidiana. Ideale per il corpo, la mente e il respiro e per uno stile di vita sano a contatto con la natura.



Corso di Nordic Walking al parco Villa Braila di Lodi

- . Il corso completo si svolge in una **unica sessione** e comprende l'apprendimento di tutte le tecniche previste dagli standard originali finlandesi (richiedere il calendario degli incontri)
- . Orario: dalle 9,00 alle 12,15 (il sabato o la domenica)
- . Campo Sculla: parco Villa Braila, Via Tiziano Zalli,5 - Lodi
- . Occorre la prenotazione previo telefonata o mail
- . Oltre alla parte teorica e pratica, il corso comprende l'affitto dei bastoncini e il diploma di NORDIC WALKER rilasciato dalla ANWI (Associazione Nordic Walking Italia)

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga

Associazione culturale

contatti: 0371 770737 www.laboratorioculturayoga.it