

seminario tecnico

NORDIC WALKING: PASSI CHE TRASFORMANO

tecniche di cammino e dialogo consapevole per il benessere corpo-mente

per

- Istruttori di Nordic Walking
- Camminatori
- Psicoterapeuti, Counselor, Psicologi, Coach e conduttori di gruppo
- Tutti coloro che amano la Natura e credono nell'integrazione corpo – mente;
- Per tutti coloro che vogliono imparare nuove strategie per la crescita personale in Natura.

andare avanti per entrare in sé

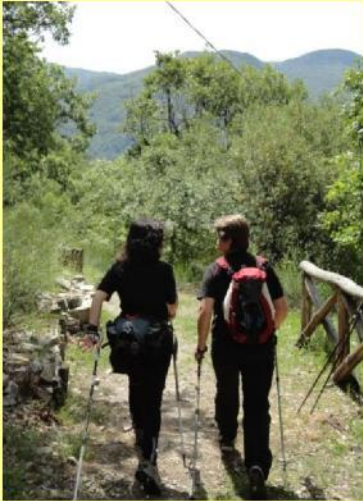
'Dove è finito l' uomo, l' essere creato per muoversi, per camminare? Camminare con i bastoncini vuol dire aprirsi al mondo. Camminare con i bastoncini è un modo di far star bene il proprio corpo, tenerlo tonificato, allenato e magro, ma nello stesso tempo è una forma di meditazione, che diventa ogni giorno più profonda e che riesce a far muovere tutti i sensi. E con la loro "stimolazione attiva" arrivano le emozioni.'

Pino Dellasega

formatrici:

antonella arnese Maestro Sinw, Counselor, Direttore di Coro

justina claudatus Medico e Psicoterapeuta



COSA SI PUO' SCOPRIRE con questo corso

Il seminario ha come presupposto fondamentale **l'unità corpo-mente**, basandosi su una indiscutibile certezza: l'essere umano ha bisogno di star bene in tutte le sue parti, e tutte le sue parti sono connesse, influenzando malessere e/o benessere delle altre.

Impareremo come rivolgerci non alla mente, ma alla persona come sistema unitario corpo-mente!

Faremo insieme un percorso esperienziale per **rendere consapevoli** istruttori e walkers di quel che il NW come tecnica del cammino può offrire sul versante del benessere emotivo, dell'innalzamento del tono dell'umore, del potenziamento di creatività, energie e autostima.

Conoscerete tanti esercizi legati al cammino e al respiro per la presenza mentale e l'apertura dei sensi e delle percezioni, al fine di essere istruttori più consapevoli nel condurre le persone a camminare, rendendo così questa esperienza 'straordinaria', cioè fuori dall'ordinario - quotidiano della vita cittadina, lavorativa e piena di stress, ansie, preoccupazioni.

Una possibilità in più per gli istruttori e per i walkers:

Si arricchirà così il **bagaglio di proposte** possibili dell'istruttore, per mezzo di tecniche 'tradizionali e classiche' del camminare in consapevolezza, del respiro, del contatto silenzioso con la natura e di una nuova esperienza di dialogo empatico.

Come in altri ambiti terapeutici, il supporto che queste tecniche possono dare ai percorsi clinici e di psicoterapia, ai servizi di salute mentale, alle collaborazioni con psicologi e Counselor, è da considerare **una nuova possibilità, rimanendo nel contesto delle competenze relative all'istruttore di Nordic Walking.**

CONTENUTI

divisi fra momenti teorici ed esercitazioni pratiche più supporti bibliografici relativi alle tecniche, sempre in connessione con NW:

- breathwalk (*i 15 modelli di camminata consapevole: collegamento fra yoga, passo e respiro*)
- earthwalks (*esercizi di percezione e integrazione corpo-mente nella natura - tecniche di camminata dell'attenzione dei toltechi del messico*)
- meditazione camminata *secondo la pratica dei monaci buddisti tibetani*
- principi fondamentali di 'clean language' e modellamento simbolico (*metafore del cammino, della strada e del procedere*)
- relazione e integrazione di tutto ciò con il Nordic Walking

IL PERCORSO

nell'ambito dei due giorni i partecipanti studieranno e proveranno esperienzialmente tutte le tecniche, ricevendo anche una dispensa che contiene spiegazioni essenziali semplici e chiare su di esse, e la bibliografia;

questo è ciò che occorre per cominciare prima di tutto un percorso su se stessi, esercitandosi quotidianamente fino a rendere proprie tali tecniche;

in questo modo si sarà sperimentata la loro efficacia e le loro possibilità in relazione al cammino e al Nordic Walking in modo specifico, così da poterle proporre ad altri con semplicità e sicurezza durante le uscite di Nordic Walking

Luogo: Levico Terme, Trentino;

Data: 26 (arrivo per cena), 27 -28 aprile 2019

Costo: 150 euro per Istruttori Sinw, 180 per tutti gli altri

Inizio del Seminario: Venerdì 26 aprile ore 20,30

Termine del Seminario: domenica 28 aprile ore 18,00

Il seminario si svolgerà presso l'Hotel Florida di Levico Terme via Segantini 20

Costo a persona in camera doppia 65 euro al giorno per pensione $\frac{3}{4}$ dal venerdì sera alla domenica a pranzo; 75 euro camera singola

PER PRENOTARE L'HOTEL, ENTRO IL 24 marzo : tel: 0461706400;

www.floridahotel.it ; info@floridahotel.it aggiungendo la dicitura: seminario tecnico Sinw

PER ISCRIVERSI AL SEMINARIO:

ENTRO IL 24 MARZO 2019 contattare Antonella Arnese antoneve@libero.it ; 3397947411



programma

VENERDI SERA

ore 20,30

presentazione del corso;

concetto di integrazione e di approccio olistico; le mappe, le metafore e il concetto di 'rispetto'.

SABATO

ore 9 presentazione delle tecniche

ore 10 introduzione al Breathwalk, la sua efficacia e le relazioni con il
NW/ **uscita di Breathwalk**

ore 12 **meditazione camminata**

ore 15 **Camminate dell'attenzione per gruppi**

ore 17 **Il gioco delle metafore** – esercitazione sulle metafore del cammino e
sulle domande 'clean'

ore 20,30: feedback/domande;

DOMENICA

ore 9 **Breathwalk**

ore 10,30 il **gioco delle metafore**

ore 12 **meditazione camminata**

ore 14,30 **earthwalks individuali** di collegamento con i poteri della natura in relazione alle proprie risorse (acqua, terra, vento, fuoco, luce; alberi; animali)

ore 16 rispecchiamento ed empatia nell'uscita di NW; chiarificazioni circa il comportamento e l'etica: eventuale integrazione con i servizi di salute mentale e lo psicoterapeuta

il corso termina alle 18.00