


CURRICULUM VITAE

LAURA NADAL

Nata a Riva del Garda (TN) il 25/01/1979
Residente in via Maria Teresa d'Austria, 5
38066 Riva del Garda (TN)

 347 5057070

E-mail: lauranadal7@gmail.com

Istruttrice di Nordic Walking (SINW)

Nature Life Coach in formazione



Sono una persona solare, amo la semplicità e camminare in Natura. Il mio amore per la Natura mi ha spinto con gli anni a percorrere un cammino di consapevolezza e connessione sempre più profondo con la BELLEZZA degli elementi naturali, vivendo esperienze uniche e meravigliose.

L'incontro con il mondo del Nordic Walking di cui sono diventata istruttrice nel 2009 è stato un amore a prima vista e fin da subito ho sentito dentro di me il desiderio e la gioia di condividere con gli altri questa attività sportiva che porta numerosi benefici psico-fisici. Camminare con i bastoncini è un allenamento per il corpo e nello stesso tempo è anche una forma di meditazione in cammino in armonia con se stessi e con tutto ciò che ci circonda.

La passione per le lingue e la conoscenza del tedesco e dell'inglese mi hanno permesso di lavorare nell'accoglienza turistica, settore che mi piace per il contatto con le persone e lo scambio di esperienze.

Specializzazioni acquisite:

- Tecniche e didattica dell'Insegnamento applicate alla pratica del Nordic Walking
- Analisi biomeccanica del cammino e rieducazione posturale nel Nordic Walking
- Nordic Walking con bambini e anziani, educatore scolastico di Nordic Walking

Al momento sto frequentando la **Scuola di Formazione** per diventare **Nature Life Coach**, che è un operatore olistico in natura, che ha competenze di relazione d'aiuto e di pratiche outdoor, in natura, innestate nella camminata e nel Nordic Walking, capace di proporre pratiche energetiche ed esercizi in cammino e in natura.