



CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI GRUPPI DI CAMMINO

BENESSERE

in CAMMINO

PARTECIPAZIONE GRATUITA
POSTI LIMITATI

18 FEBBRAIO 2025
ORE 9.30 - 14.00

CORTEMILIA
CASA DELLA COMUNITÀ
corso Divisioni Alpine, 115

→ Per adesioni
e informazioni






 0173 316621

 epidemiologia@aslcn2.it

Contenuti del corso

-  Benefici della corretta camminata
-  Tecnica, postura e respirazione (con prova pratica)
-  Progettazione gruppi di cammino

Perché iscriversi

-  per la tutela della salute
-  per trovare nuove opportunità
-  per praticare l'attività fisica
-  per migliorare il clima di gruppo nel proprio contesto lavorativo
-  per ampliare le proprie relazioni sociali

BENESSERE *in* CAMMINO

CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI GRUPPI DI CAMMINO

PROGRAMMA

18 FEBBRAIO 2025
ORE 9.30 - 14.00

CORTEMILIA
CASA DELLA COMUNITÀ
corso Divisioni Alpine, 115

09.30 - 10.00

Presentazione obiettivi del corso e
Piano della Prevenzione

DANIELA ALESSI

10.00-10.30

I benefici dell'attività di cammino

GIANLUCA TOSELLI

10.30-11.00

Camminata: evidenze scientifiche e
suggerimenti pratici

ANNA MULASSO

11.00-11.15

Come migliorare la camminata? Un
progetto pilota all'interno dei gruppi
di cammino

GIULIA BARBOTTO/SUSANNA GASCO

11.15-12.30
ESERCITAZIONE PRATICA

Tecnica, postura e respirazione della
camminata: dalla teoria alla pratica

LUCA BERATTO

12.30-13.30

PAUSA PRANZO

13.30-14.30

Lavoro in piccoli gruppi: progettare un
gruppo di cammino

Discussione in plenaria dei lavori di
gruppo

DANIELA ALESSI/GIANLUCA TOSELLI

