



Comune di  
Castelnuovo Rangone



Centro di Educazione Ambientale  
**Giuliano Grilli**



## **CORSO BASE DI NORDIC WALKING**

**Giovedì 14 giugno 2018 - ore 18.00**

incontro di presentazione ed introduzione, libero ed aperto a tutti  
presso Sala delle Mura, in via della Conciliazione, Castelnuovo Rangone MO

**Giovedì 21 e 28 giugno 2018 - ore 18.00**

Lezioni pratiche al Parco Rio Gamberi

ritrovo presso Kiosko del Parco, via W. Tobagi 36, Castelnuovo Rangone MO

*Devi stare in forma. Mia nonna iniziò a camminare per cinque miglia al giorno quando aveva sessant'anni. Ora ne ha novantasette, e non sappiamo dove diavolo sia finita.*

*(Ellen Lee DeGeneres)*

L'istruttore di Nordic Walking Roberto Montanari di INCIA società cooperativa vi proporrà la "Camminata del Benessere" con il metodo 2P/B dell'Associazione Walk in Balance (<https://www.wibtfti.it/wib>), una evoluzione del nordic walking sportivo classico.

Con questo metodo non si insegna semplicemente ad usare dei bastoncini in una camminata sportiva, ma si trasmette una tecnica che porta le persone a ritrovare un cammino più corretto sia nel movimento, che dal punto di vista posturale, arrivando ad eseguire un gesto più ampio e completo che porti realmente i molteplici benefici del Nordic Walking.



Questo metodo se eseguito correttamente e costantemente, può portare ad un aumento del consumo calorico ed aiutare a tenere sotto controllo il proprio peso rassodando la muscolatura di tutto il corpo. Scioglie tensioni muscolari e riduce dolori alla schiena, alle spalle, alla nuca. Favorisce la circolazione del sangue e alleggerisce lo sforzo cardiaco. Contribuisce efficacemente al miglioramento della propria postura e del proprio benessere generale.

[www.incia.coop/nordic\\_walking.htm](http://www.incia.coop/nordic_walking.htm)

[www.facebook.com/Nordic-Walking-Terre-di-Canossa-1743009359262448/](https://www.facebook.com/Nordic-Walking-Terre-di-Canossa-1743009359262448/)