

COR SO

**Tecniche di Camminata
applicate all'escursionismo**

Monte Farno - 6 Giugno 2021



Corso Base

Partecipa al corso pratico-teorico dedicato alle tecniche di camminata per l'escursionismo tenuto da Alessandro Civera, **Accompagnatore di Media Montagna**.

Obiettivo del Corso

Trasmettere a tutti i partecipanti nozioni teoriche e aspetti pratici legati a come valutare, approcciare e percorrere con la giusta tecnica di camminata sentieri di montagna e itinerari su sentieri naturali.

Per chi è adatto il corso?

A tutte le persone maggiorenni, in buono stato di salute che vogliano conoscere e/o approfondire tematiche legate alla camminata in ambienti naturali.

Tutti i partecipanti dovranno avere una buona attitudine all'adattamento e partecipazione ad attività di gruppo nel rispetto delle normative Covid-19.



Durata del Corso

Il corso si sviluppa in unica giornata nella quale avremo modo di acquisire concetti base per muovere i nostri passi sui sentieri di montagna.

Una giornata che avrà inizio con concetti teorici ed esercizi per terminare con una maggiore consapevolezza nella gestione del corpo, dell'equilibrio e delle tecniche di camminata.

Totale 8 ore circa

Data del Corso

Domenica **6 Giugno** ritrovo ore 09.00 presso il parcheggio della colonia del Monte Farno.

halo-sandro.it





Luogo Lezioni

Le lezione si svolgerà in ambiente naturale e avrà luogo lungo i sentieri dell'altopiano della ValGandino.

Differenti tipologie di terreno e le pendenze saranno il nostro campo di prova per esercizi e camminate in luoghi poco frequentati per poter scoprire nello stesso tempo angoli delle Cinque Terre della Val Gandino

Numero di Partecipanti e Costo

Per garantire una corretta gestione del gruppo e offrire un'esperienza didattica attenta al singolo partecipante le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del **numero massimo di 15 partecipanti.**

Il costo per ogni singolo partecipante è di **35€**





Programma del Corso

Le lezioni pratico-teoriche si terranno in ambiente e in movimento offrendo spunti per una camminata consapevole e attenta alle variazioni del suolo naturale.

Durante le il Corso andremo ad affrontare i seguenti argomenti:

- Camminata naturale e sue caratteristiche;
- Deambulazione;
- Propriocezione;
- Baricentro;
- Schemi motori;
- Progressione escursionistica;
- Tecniche escursionistiche.

Maggiori informazioni

Per maggiori dettagli e informazioni [clicca qui](#) e scopri di più in merito al corso.

Per richiedere informazioni specifiche e dettagliate potete sempre contattarmi via [mail](#) o telefonicamente al numero 328.87.47.506

In collaborazione con:



Il corso si terrà grazie al patrocinio de “Le Cinque Terre della Val Gandino”.

Grazie alla conoscenza del territorio acquisita in anni di trekking ed escursioni su questo magico altopiano vi condurrò su sentieri non battuti, scopriremo nuovi boschi e sentieri .

Scoprirete un nuovo volto di questo territorio.

Scopri “le Cinque terre della Val Gandino”

Non perdere l’occasione di scoprire luoghi nuovi in compagnia di un Accompagnatore di Media Montagna.

Acquisisci la giusta consapevolezza e applica le tecniche di camminata più adatte ai terreni che andremo a scoprire insieme. Iscriviti ora

Per maggiori informazioni su “Le Cinque Terre della Valgandino” [clicca qui](#)



Contattami!

alessandrocivera82@gmail.com

328 874 7506