

STRESS, CAMMINO & DINTORNI

Week end allargato di corso immersivo di detossicazione attraverso la camminata nordica ed altre tecniche.

Sede: Rifugio Pranolz, Trichiana (BL)

Date:

- Giovedì 2 maggio 2019. Arrivo in giornata ad orario predefinito per esecuzione test personalizzato. Dopo ceba "calcio d'inizio" con spiegazione dettagliata dei lavori.
- Venerdì 3 maggio 2019: Inizio effettivo del programma "Stress e cammino"
- Sabato 4 maggio 2019: Prosecuzione programma: "Cammino e dintorni"
- Domenica 5 maggio 2019: Conclusione

Dettaglio:

Il programma si compone di:

- parti teoriche (T)
- parti cliniche (C)
- parti gastronomiche (G)
- parti fisiche (F)
- pause (P)

Numero di partecipanti: massimo 30 persone

Team teaching

MASSIMO BISCONCIN	medico, posturologo, istruttore nordic walking
ALESSANDRA MAGAGNIN	master trainer nordic walking
NICOLA BARINA	massofisioterapista, istruttore nordic walking, slackliner
SARA PADOVESE	psicologa, istruttrice nordic walking, insegnante mindfulness MBSR (Mindfulness Bases Stress Reduction)

Informazioni, generali, metodologia e finalità.

Il corso è residenziale è aperto a tutti gli amanti del cammino, ma in particolar modo ai nordic walkers. Parte del presupposto che il cammino ed il nordic walking in particolare, sono strumenti formidabili per migliorare l'adattamento allo stress. Per fare questo, giovedì 2 maggio, ciascun partecipante verrà sottoposto ad un test con apparecchiatura elettromedicale (approvata ed autorizzata dagli enti competenti) con la quale verranno misurati alcuni parametri elettrici relativi ad alcune parti del sistema nervoso che sono direttamente correlate con lo stress. Per tale motivo, visto che ciascun test dura circa una ventina di minuti, l'arrivo dei partecipanti sarà scaglionato nella giornata di giovedì, in modo che non vi sia attesa. L'ordine di arrivo e l'orario di inizio del test saranno comunicati in tempo utile.

Si precisa che il test (che si esegue in posizione seduta), è del tutto indolore e non invasivo; sarà eseguito da personale medico ed il risultato sarà consegnato al partecipante al corso: esso consiste nell'applicazione di due "pinze" plastiche morbide (pletismografi) sulla punta degli indici destro e sinistro, con un cavo collegato ad un computer. Ogni test sarà eseguito e gestito secondo le normali regole della privacy. I dati raccolti non verranno conservati dall'esecutore.

Questa misurazione (divisa in due parti PPG e PPG-BF), oltre ad essere un test interessante per la valutazione della propria performance psicofisica, fornirà al partecipante il primo criterio guida di comprensione di quanto verrà spiegato all'apertura effettiva dei lavori, al mattino successivo (ciascuno avrà quindi davanti il proprio referto).

L'apertura effettiva del corso, quindi, consiste in una lezione teorica introduttiva, il più possibile interattiva, che servirà a comprendere l'ambito di riferimento delle reazioni di adattamento (o disadattamento) allo stress, con ampie spiegazioni sul ruolo delle abitudini comuni sui meccanismi biologici finché governano il funzionamento del nostro corpo.

Questa è una premessa importante per il corso stesso, in quanto buona parte delle nostre reazioni dipende anche da cosa, quanto e soprattutto quando, mangiamo. Per cui, per ottenere il massimo dell'efficacia didattica, tutti saranno invitati a seguire due regole fondamentali: ci si sveglia abbastanza presto al mattino (per fare alcuni esercizi particolari) e ci si alimenta in un modo "dedicato" con un sensibile maggior carico calorico al mattino e via via sempre più diminuito verso la sera, con alcune importanti precisazioni che verranno spiegate la sera di giovedì 2 maggio, dopo l'esecuzione dei test a tutti i partecipanti. Anche se non si tratta di un obbligo, è del tutto evidente che ciascuno è caldamente invitato a condividere pienamente queste due caratteristiche (inizio precoce di giornata e regime alimentare dedicato) per tutta la durata del corso stesso.

La prima giornata di venerdì 3 maggio quindi, proseguirà con lezioni itineranti ed esercizi di respirazione.

Sabato 4 maggio, si terranno due importanti insegnamenti paralleli e propedeutici alla gestione dello stress, attraverso il cammino. Al mattino, la mindfulness, ovvero la consapevolezza di sé, con spiegazione, prove in sede ed applicazione nel cammino; nel pomeriggio, assoluta novità, della slackline, ovvero del cammino sulla fune. Con questa tecnica non solo si migliorerà l'equilibrio, ma si svilupperanno sia la propriocezione del piede che la consapevolezza dell'intero corpo. Ovviamente la lezione e le prove, verranno eseguite in assoluta sicurezza, tranquillità e allegria e leggerezza d'animo.

Domenica 5 maggio, oltre ad una bellissima camminata panoramica di nordic walking, chiuderemo il corso con alcune prove di miglioramento della sensibilità del piede, con camminata a piedi nudi su terreni differenti.

Costo dell'intero pacchetto tutto compreso: Euro 350,00 (escluso pranzo del giovedì). Comprende:

- test preliminare,
- corso e materiali didattici,
- vitto con pensione completa (consigliato vitto modificato come da istruzioni preliminari che verranno date dopo la cena di giovedì 2 maggio) dalla cena di giovedì 2 maggio al pranzo di domenica 5 maggio. Sono compresi due coffee break uno al mattino ed uno al pomeriggio per ogni giornata, escluso giovedì 2 maggio. Tutte le altre bevande sono considerate extra. Possibilità di concordare un menù vegetariano (non vegano!!)
- alloggio presso rifugio Pranolz o location vicine) a partire dalla notte di giovedì 2 maggio fino alla notte di sabato 4 maggio. L'uso della spa è extra.

Requisiti di partecipazione:

- invio della scheda di iscrizione alla mail info@rifugioprano1z.com disponibile in coda al presente documento
- invio al medesimo indirizzo e-mail di un certificato medico di attività non agonistica con scadenza posteriore alla data del 5 maggio 2019 (redatto secondo indicazioni della Legge Balduzzi); in alternativa è valido anche un certificato sportivo agonistico in corso di validità.
- Anticipo di 100,00 € con bonifico bancario al seguente IBAN:
IT60W 08140 61310 00012 061915
Inserire nella causale "Cognome_Nome_Cammino&stress2019".
In caso di più partecipanti con il medesimo bonifico, inserire cognome e nome di ognuno con le medesime modalità.
Inviare la ricevuta del bonifico sempre a info@rifugioprano1z.com.
- È necessario portare un tappetino personale da palestra (con o senza cuscinetto poggiatesta, a vostra comodità) per esercizi su prati o in esterno.

LA SCHEDA DI PARTECIPAZIONE E' ALLA FINE DEL PRESENTE PROGRAMMA, ULTIMO FOGLIO.

Per informazioni aggiuntive potete scrivere a info@nordicwalking4health.it oppure telefonare ai numeri indicati nella locandina di presentazione.

Per informazioni su alloggio è necessario chiamare i numeri indicati nella locandina: 0437 757010 - Cell: 3471092858, Alessandra)

Programma in dettaglio (necessaria **assoluta** puntualità):

GIOVEDI' 2 MAGGIO 2019

	Dalle ore 9.00	Arrivo e registrazione dei partecipanti a seconda dello slot orario assegnato
C	h. 9.00	Inizio esecuzione test PPG e BF PPG slot orari di circa 15-20 minuti ciascuno
P	h. 12.30	Fine prima sessione test ad personam
C	h. 14.30	Seconda sessione test PPG e BF PPG slot orari di circa 15-20 minuti ciascuno
P	h. 17.30	Fine seconda sessione test ad personam
G	h. 19.30	Cena collettiva
P	h. 20.30	Kick off meeting ("calcio d'inizio") e spiegazione del programma in dettaglio

GIOVEDI' 2 MAGGIO 2019
Tabella oraria esecuzione PPG e BF PPG
COMPILAZIONE A CURA DELL'ORGANIZZAZIONE

	ORARIO di INIZIO TEST	NOTE	NOME DEL PARTECIPANTE
	h. 9.00		
	h. 9.20		
	h. 9.40		
	h.10.00		
	h.10.20		
	h.10.40		
	h.11.00		
	h.11.20		
	h.11.40		
	h.12.00		
	h.12.20		
	h.12.40		
	h.14.30		
	h.14.50		
	h.15.10		
	h.15.30		
	h.15.50		
	h.16.10		
	h.16.30		
	h.16.50		
	h.17.10		
	h.17.30		
	h.17.50		
	h.17.10		
	h.17.30		
	h.17.50		
	h.18.10		
	h.18.30		
	h.18.50		
	h.19.10		
	h.19.30		FINE PERIODO MASSIMO PREVISTO PER I TEST INDIVIDUALI PPG E BF PPG

Questa tabella è indicata a puro scopo esemplificativo e non deve essere compilata dai partecipanti.
È NECESSARIA ASSOLUTA PUNTUALITA'.

VENERDI' 3 MAGGIO 2019

F	Ore 6.00	risveglio e igiene personale
F	Ore 6.30	inizio biofeedback e warm-up
F	Ore 6.40	esercizio HIIT
P	Ore 7.00	Igiene personale (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
G	Ore 8.00	Colazione (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
T	Ore 9.00	Lezione teorica. Spiegazione dei test eseguiti il giorno prima. Il SN autonomo
F	Ore 10.00	Lezione e pratica di Nordic Walking. Rifinitura della tecnica. La respirazione
P	Ore 11.00	Pausa libera o completamento attività in corso
T	Ore 11.30	Lezione teorica. Lo stress system ed il cammino.
G	Ore 13.00	Pranzo (opportunamente modificato come da istruzioni del kick-off meeting)
P	Ore 14.00	Pausa di libertà
F	Ore 14.30	Camminata NW nei prati e boschi circostanti. Verifica stile e prove di respirazione in movimento
P	Ore 17.00	Pausa libera e riposo
T	Ore 17.30	Introduzione alla slackline e stress system
G	Ore 19.00	Cena (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
P	Ore 20.30	Attività libera o sociale da programmare

SABATO 4 MAGGIO 2019

F	Ore 6.00	risveglio e igiene personale (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
F	Ore 6.30	inizio biofeedback e warm-up
F	Ore 6.40	esercizio HIIT
P	Ore 7.00	Igiene personale (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
G	Ore 8.00	Colazione (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
T	Ore 9.00	La mindfulness
F	Ore 10.00	Mindfulness e camminata consapevole
P	Ore 12.30	Pausa libera e riposo
G	Ore 13.00	Pranzo (opportunamente modificato come da istruzioni del kick-off meeting)
T	Ore 14.30	Lezione teorica. La slackline. Trasferimento verso area di prova pratica
F	Ore 15.00	Lezione e pratica di slackline
P	Ore 17.30	Pausa libera o completamento attività in corso
G	Ore 19.00	Cena (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
P	Ore 20.30	Attività libera o sociale da programmare

DOMENICA 5 MAGGIO 2019

F	Ore 6.00	risveglio e igiene personale (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
F	Ore 6.30	inizio biofeedback e warm-up
F	Ore 6.40	esercizio HIIT
P	Ore 7.00	Igiene personale (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting)
G	Ore 8.00	Colazione (opportunamente modificata come da istruzioni del kick-off meeting))
F	Ore 9.00	Uscita di Nordic Walking (Pian dele Femene)
P	Ore 12.30	Arrivo, pausa libera e riposo
G	Ore 13.00	Pranzo (opportunamente modificato come da istruzioni del kick-off meeting)
F	Ore 14.30	Percorso sensitivo barefoot (piede nudo) poi NW con pratica di camminata consapevole nei prati e boschi circostanti
P	Ore 16.00	Pausa
T	Ore 16.30	Meeting finale con commenti e consegna attestati
	Ore 17.30	Fine del corso

STRESS, CAMMINO & DINTORNI

Week end allargato ed immersivo di detossicazione attraverso la camminata nordica ed altre tecniche.

Sede: Rifugio Pranolz, Trichiana (BL) – 2-5 maggio 2019

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE

(Scrivere a stampatello o a computer)

INFO: 0437 757010 - Cell: 3471092858 (Alessandra)

Cognome													
Nome													
Codice fiscale													
Data di nascita										1	9		
Luogo di nascita													
Comune di residenza													
Provincia													
CAP													
Via e n. civico													
Telefono cellulare													
e-mail													
Note													

Desidero partecipare al corso "Stress, cammino & dintorni" come indicato in oggetto.

- Contestualmente al presente modulo compilato mi impegno ad inviare a info@rifugiopranolz.com quanto segue:
- certificato medico di attività non agonistica con scadenza posteriore alla data del 5 maggio 2019 (redatto secondo indicazioni della Legge Balduzzi) oppure un certificato sportivo agonistico in corso di validità.
- La ricevuta del bonifico di 100,00 € a titolo di anticipo eseguito al seguente IBAN: **IT60W 08140 61310 000012 061915**

Dichiaro inoltre che:

- Ho inserito nella causale del bonifico la seguente dicitura: "Cognome_Nome_Cammino&stress2019".
- Sono consapevole di essere stato informato di portare un tappetino personale da palestra (con o senza cuscinetto poggiatesta) per esercizi su prati o in esterno.
- Ho letto il programma ed approvo le informazioni fornite, il metodo e le finalità.

Data e firma del partecipante/richiedente _____

Privacy.

I dati suddetti saranno raccolti dalla direzione del Rifugio Pranolz, unicamente alle necessità organizzative del corso in oggetto, conservati secondo le normative del GDPR fino alla fine del corso stesso e poi distrutti.

Data e firma del partecipante/richiedente _____