



WAYS DAY

2-3-4-settembre 2022 SARNANO...più di quanto immagini

Programma Convegno e workshop

CONVEGNO

- 8.30** Accreditamento partecipanti presso la Sala Congressi di Sarnano (in via Benedetto Costa)
- 9.00** **"SALUTO DEGLI ORGANIZZATORI – ASD MACERATA NORDIC WALKING"**
Apertura ufficiale del convegno, benvenuto degli organizzatori, saluto delle Istituzioni e note organizzative
- 9.30** **"Le nuove frontiere del Nordic Walking"**, la visione di Pino Dellasega
- 9.50** **"Nordic Power e Allenamento: un nuovo sentiero (per una nuova qualifica)"**,
presentazione delle novità in ambito di Nordic Power da parte del dott. Daniele Turchi e del dott. Franziskus Vendrame, formatori ASI Nordic Power
- 10.10** **"Brain Nordic Walking: una nuova opportunità di specializzazione"**,
presentazione del nuovo laboratorio di approfondimento WAYS a cura di Pino Dellasega, ideatore del corso, e del dott. Luca Bonfà
- 10.30** **"La copertura assicurativa nelle attività delle ASD e SSD"**,
panoramica generale e suggerimenti dell'esperto Luca Gislimberti, professionista nel settore assicurativo
-
- 11.00** coffee break
-
- 11.30** **"Bastoncini e forchette: spunti per un'alimentazione consapevole"**,
presentazione della dott.ssa Anna Sessi, dietista e nutrizionista
- 12.00** **"Il Nordic Walking dalle evidenze scientifiche alla sua pratica"**,
presentazione a cura del dott. Antonio Mander
- 12.30** **"Allungare o non allungare? Questo è il dilemma". Stretching: pro e contro, alternative. Dalla revisione scientifica alla pratica consapevole,**
opinione e spunti di riflessione del dott. Franziskus Vendrame
-
- 13.00** Pausa pranzo presso l'Hotel Brunforte (in via Benedetto Costa)
-

WORKSHOP

Si sottolinea che il workshop di "Aggiornamento Nordic Walking Istruttori e Maestri" ha la durata di 3 ore e quindi la partecipazione è esclusiva, mentre per i workshop che hanno durata di 1 ora e mezza è possibile partecipare a 2 workshop a scelta

15.00 Inizio workshop presso il campo sportivo "La Vittoria" di Sarnano

"Aggiornamento con i Master Trainer Nicoletta Grandolfo, Anna Sessi e Luca Gislimberti

Nordic Walking" Durata 3 ore.

Aggiornamento riservato a tecnici di Nordic Walking ACSI che hanno equiparato il titolo ottenuto presso altri EPS e che non hanno ancora seguito tale corso di aggiornamento.

Si precisa che è necessaria l'iscrizione anche tramite l'apposito modulo nell'area corsi del sito ways.

"Allenamento con i Personal Trainer di Nordic Power e Master Trainer di Nordic Walking

Nordic Power" Roberta Cimarra e Patrizio Cabrini. Durata 1,5 ore

"Nordic Walking Ritmico" con i formatori ed ideatori del Nordic Walking Ritmico® Katy Maffeis e Tarcy Maffioletti, tecnici Nordic Walking ACSI. Durata 1,5 ore.

"V° principio e pratiche con il Master Trainer Antonio Mander. Durata 1,5 ore.

di consapevolezza" Tecniche di cammino associate alla respirazione ed al lavoro sui cinque sensi per vivere il nordic walking come esperienza consapevole nella quale sperimentare l'emozione, la motivazione e l'empatia.

"I sentieri del corpo" *Percepire il movimento attraverso il lavoro con gli ARIEL* con il Master Trainer Daniele Turchi. Durata 1,5 ore.

"Allungare o non allungare" *Stretching: pro e contro, alternative.* Sessione pratica

con il Master Trainer Franziskus Vendrame. Durata 1,5 ore.

18.00 Fine workshop