



CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI GRUPPI DI CAMMINO

BENESSERE

in CAMMINO

PARTECIPAZIONE GRATUITA
POSTI LIMITATI

25 FEBBRAIO 2025
ORE 14.00 - 18.00

BRA

**CARITAS - CITTADELLA
DELLA CARITÀ**

via Vittorio Emanuele II, 107

→ **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

S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione

S.S.D. Medicina Sportiva - ASL CN2

SUISM - Università di Torino

BENESSERE *in* CAMMINO

CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI GRUPPI DI CAMMINO

PROGRAMMA

25 FEBBRAIO 2025
ORE 14.00 -

BRA
CARITAS - CITTADELLA
DELLA CARITÀ
via Vittorio Emanuele II, 107

14.00 - 14.30

Presentazione obiettivi del corso e
Piano della Prevenzione

DANIELA ALESSI

14.30-15.00

I benefici dell'attività di cammino

GIANLUCA TOSELLI

15.00-15.30

Camminata: evidenze scientifiche e
suggerimenti pratici

ANNA MULASSO

15.30-15.45

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

GIULIA BARBOTTO/SUSANNA GASCO

15.45-17.00
ESERCITAZIONE PRATICA

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

LUCA BERATTO

17.00-18.00

Lavoro in piccoli gruppi: progettare un
gruppo di cammino

Discussione in plenaria dei lavori di
gruppo

DANIELA ALESSI/GIANLUCA TOSELLI

