



CORSI FORMATIVI di AGGIORNAMENTO e APPROFONDIMENTO

A CURA DEL SETTORE DI FORMAZIONE UNIWALK

SI TERRANNO A MESTRE VIA GAZZERA ALTA 44 – SEDE AICS VENEZIA

sabato 28/02/2026 h 10,00/12,00

Walking_Yoga 1 Modulo

- ▶ Drishtana (cenni);
- ▶ brevi cenni dello YOGA PADA DANDA;
- ▶ la respirazione yogica (cenni);
- ▶ 1° serie: le asana di riscaldamento (IL RISVEGLIO DELLO WALKER YOGIN).
Una serie di asana che risveglia
- ▶ in NOI la forza fisica e mentale donandoci radicamento e stabilità. Questa serie è un ottimo risveglio dinamico dei muscoli erettori della colonna vertebrale, dei flessori dell'anca e del cingolo scapolomerale.

sabato 28/03/2026 h 10,00/12,00

La respirazione

- ▶ Questo atto il più delle volte inconsapevole va ben oltre la meccanica dei gas che entrano ed escono dal nostro corpo.
- ▶ Verrà approfondita questa tematica quale potente strumento regolatorio neuroendocrino che un buon istruttore o insegnante dovrebbe conoscere , saper applicare su se stesso e al gruppo di allievi che segue.
- ▶ L'incontro svilupperà aspetti sia teorici che pratici.

sabato 18/04/2026 h 10,00/12,00

Walking_Yoga 2° Modulo

- ▶ Drishtana (cenni);
- ▶ 2° serie: le asana di equilibrio (L'EQUILIBRIO DELLO WALKER YOGIN). Le asana di equilibrio attivano muscoli profondi come il core (addominali e lombari), glutei, quadricipiti, femorali e i muscoli stabilizzatori di caviglie e spalle, richiedendo concentrazione su un punto fisso (drishti) per mantenere stabilità.

sabato 23/05/2026 h10,00/12,00
Nordic Walking, massa muscolare e ritmo
cardiaco

- ▶ Come un istruttore, allenatore, insegnante deve improntare la propria lezione per migliorare la postura e le performance dei propri allievi sia in termini sia di velocità che di forza

sabato 13/06/2026 h10,00/12,00

Walking_Yoga 3° Modulo

- ▶ la marcia afgana (cenni)
- ▶ 3° serie: le asana di energia (L'ENERGIA DEL WALKER YOGIN).
- ▶ Le asana di energia è una sequenza basata soprattutto sulle asana del Guerriero (Virabhadrasana). È una serie che coinvolge i muscoli di tutto il corpo rafforzando in particolare le gambe (quadricipiti, glutei, polpacci, caviglie) e core (addominali,lombari), attivando le spalle, le braccia e la schiena per l'estensione inoltre apre i fianchi e il petto;
- ▶ migliora la stabilità, l'equilibrio, la forza interiore e la resistenza, con benefici anche per la respirazione e la postura.

° sabato 26/09/2026 h10,00/12,00
Insegnamento e apprendimento
dell'allievo adulto

- ▶ Andragogia, ovvero della pedagogia dell'adulto applicata all'insegnamento dello sport, i rudimenti metodologici dell'istruttore moderno.
- ▶ L'adulto non impara come il bambino e l'adulto che insegna all'adulto deve conoscere ed usare metodi adeguati.

sabato 31/10/2026 h 10,,/12,00
Nordic Walking e malattie
neurodegenerative.

- ▶ Come il Nordic Walking può agire da facilitatore e alleato terapeutico per le persone con malattie neurodegenerative come il M. di Parkinson.
- ▶ La Lezione si baserà su esperienze concrete in atto da tempo.
- ▶ Verranno affrontati aspetti teorici e pratici.

sabato 28/11/2026 h 10,00/12,00

La responsabilità civile dell'Istruttore

- ▶ Ruolo dell'istruttore sportivo nell'ambito dell'ASD.
- ▶ Dinamiche di gruppo, relazioni e interazioni con gli allievi, visione globale del gruppo, osservazione dei singoli
- ▶ La capacità di saper gestire la preparazione fisica e psicologica di atleti o di squadre e di motivarli a migliorare la propria performance sportiva
- ▶ Le responsabilità