

Corso di formazione per Walking Leader - Sabato 29 Marzo 2025

Camminare per star bene: aspetti teorico - pratici del gruppo di cammino

Prima parte:

- | | |
|-------------|---|
| 8.45-9.00 | Ritrovo dei partecipanti |
| 9.00-9.15 | ...presentiamoci... |
| 9.15-10.15 | Camminare può essere una scelta di salute?
- Lezione frontale
Cosa serve per condurre un gruppo di cammino:
Dalle risorse alla realizzazione ; "Monitoraggio"
-Lezione frontale e partecipata |
| 10.15-10.30 | Pausa |
| 10.30-12.00 | La percezione e il cammino
-Attività pratica in palestra o luogo ritenuto idoneo |

Seconda parte:

- | | |
|-------------|--|
| 13.30-13.45 | Ritrovo dei partecipanti |
| 13.45-15.45 | A spasso per la città: i partecipanti al corso sperimentano un gruppo cammino e la conduzione del gruppo ... "Non è solo camminare" ...
-Attività pratica |
| 15.45-16.00 | Pausa |
| 16.00-17.00 | Cosa serve per condurre un gruppo?
Gruppo di cammino: indicazioni pratiche
- Lezione frontale e partecipata |
| 17.00-17.30 | Conduzione del gruppo di cammino
-Lezione frontale |