

LA FATICA DI ASCOLTARSI

Trail Running

Montericco-Monselice (PD)

9-10-11 novembre 2018

CAMPUS
Esperienziale
formativo outdoor

SVILUPPARE TECNICA E ASCOLTO DI SÉ NELLA CORSA IN MONTAGNA

**Esclusivo
WORKSHOP**
a cura di:
Luca Grion

TIPOLOGIA	CAMPUS
ATTIVITÀ ESPERIENZIALE	TRAIL RUNNING
OBIETTIVO FORMATIVO	Imparare ad allenare la capacità di gestire la fatica cambiando la relazione con essa, allontanando i pensieri abbandonici.
RIVOLTO A	Sportivi appassionati
DATA	9-10-11 novembre 2018
LUOGO	Montericco-Monselice (PD)
PROGRAMMA	3 Giorni, 2 notti: Da Venerdì h 18.00 a Domenica h 16.00. Alloggio in Casa Agogestita sistemazione in camere multiple. Venerdì sera: accoglienza e conferenza a cura di LUCA GRION Sabato: Tecniche di corsa, potenziamento, workshop e corsa notturna. Domenica: Corsa, utilizzo bastoncini, tecniche di stretching e automassaggio miofasciale.
FACILITATORE ESPERIENZIALE	Sandro Cacciatori
PERSONALE TECNICO	Nicola Giovanelli
QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 450,00: quota base. Euro 360,00: quota riservata Sostenitori A-Safe. Euro 180,00: quota riservata Sostenitori A-Safe con Codice Promozione Maatmx. La quota comprende: una cena, due colazioni, due pranzi, formazione tecnica di Nicola Giovanelli, coaching esperienziale di Sandro Cacciatori e assicurazione. Non comprende: iva e servizi accessori. Costo: Euro 100,00+iva: Opzione solo Sabato, un pranzo e un coffee break, formazione tecnica ed esperienziale.

QUESTO CAMPUS ti permetterà di allenarti e migliorare attraverso l'ascolto della tua parte interiore non sempre così visibile ed accessibile. Seguendo alcuni semplici principi, avrai la possibilità di riflettere e focalizzare l'attenzione sulle tue "Competenze e motivazioni" aumentando la CONSAPEVOLEZZA della tua parte interiore e delle tue potenzialità. Questo è il primo passo verso una strategia vincente per conquistare di ogni traguardo. Avrai inoltre la possibilità di approfondire delle nozioni tecniche di corsa in salita e discesa, utilizzo dei bastoncini, prevenzione infortuni e alimentazione.

in collaborazione con:



ALTA SCUOLA PER
L'APPRENDIMENTO
E LA FORMAZIONE
ESPERIENZIALE

Per informazioni e iscrizioni:
marta.pinali@maatmx.it
+39 045.2377454



EthicSport

BLACKROLL®

MAATMOX
ESPERIENZE FORMATIVE

LA FATICA DI ASCOLTARSI

Trail Running

9-10-11 novembre 2018

FACILITATORE ESPERIENZIALE

"L'atleta riesce ad esprimere al meglio la propria performance quando riduce al minimo gli ostacoli personali interni e sviluppa la fiducia nelle proprie capacità di apprendere in modo naturale dall'esperienza diretta" (T. Gallwey). Per crescere, migliorare e raggiungere i propri obiettivi sportivi, è necessario allenare la capacità di ascolto di quella parte interiore non sempre così visibile e accessibile.

SANDRO CACCIATORI

Educatore, formatore esperienziale, facilitatore dei processi di apprendimento e coach certificato AICP.



FORMAZIONE TECNICA

La preparazione per il trail running deve essere fatta in modo specifico, ma non sempre si ha tempo e modo di farlo. Ottimizzare le sedute di allenamento è fondamentale per chi ama questa disciplina ma deve gestire mille altri impegni quotidiani. In poco tempo, ci si può allenare e migliorare, seguendo alcuni semplici principi che a loro volta definiscono gli obiettivi che ognuno ha: continuità, aumento dei carichi di lavoro e un esercizio specifico sulla tecnica di salita e discesa.

NICOLA GIOVANELLI

Top runner del Team La Sportiva, preparatore atletico, ricercatore e docente di Scienze Motorie.



WORKSHOP a cura di LUCA GRION:

Luca Grion è professore associato di filosofia morale presso l'Università di Udine e presidente dell'Istituto Jacques Maritain di Trieste. È direttore della SPES (Scuola di Politica ed Etica Sociale promossa dall'Arcidiocesi di Udine) e, assieme a Giovanni Grandi, dirige "Anthropologica. Annuario di studi filosofici".

Esperto di etica dello sport - e maratoneta amatore - da alcuni anni collabora con "La Repubblica dei runner", dove tiene una rubrica dedicata all'etica dello sport denominata "Lessico del runner consapevole". Sposato e padre di tre bimbi, vive a Majano (UD). Sito personale: www.lucagrion.it

in collaborazione con:



ALTA SCUOLA PER
L'APPRENDIMENTO
E LA FORMAZIONE
ESPERIENZIALE

Per informazioni e iscrizioni:
marta.pinali@maatmox.it
+39 045.2377454



EthicSport

BLACKROLL® **MAATMOX**
ESPERIENZE FORMATIVE