

# 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

