

# BENESSERE in CAMMINO

22 OTTOBRE 2024

ALBA - via Vida 10  
(ex Convitto)

dalle 8.30 alle 17.00

## Corso di formazione per FACILITATORI DI GRUPPI DI CAMMINO

### Destinato a..

- ✓ operatori delle associazioni di volontariato
- ✓ lavoratori delle Pubbliche Amministrazioni
- ✓ operatori RSA
- ✓ chiunque sia interessato all'**attività del cammino in gruppo**.

### 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

### il Facilitatore è

- ✓ colui che sostiene, conduce e dà continuità al gruppo di cammino
- ✓ un individuo adeguatamente formato che guida e promuove il gruppo
- ✓ una persona che infonde fiducia, capace di creare un clima sereno, accogliente e piacevole
- ✓ è un leader ma non un capo



GRUPPI DI CAMMINO - ASL CN2

### Contenuti del corso

- ✓ Nozioni **TEORICHE** e applicazioni **PRATICHE** a cura di professionisti ASL e SUIISM (corso di laurea in Scienze Motorie)
- ✓ Supporto operativo per progettare il tuo gruppo di cammino

### Posti Limitati

Per adesioni ed informazioni



0173 316621



epidemiologia@aslcn2.it

## Argomenti del Corso



### Piano della Prevenzione

Laura Marinaro  
Daniela Alessi



### Benefici della corretta camminata

Gianluca Toselli  
Anna Mulasso



### Progettazione gruppi di cammino

Ruben Bertolusso



### Tecnica, postura e respirazione (prova pratica)

Luca Beratto

S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione,  
S.S.D. Medicina Sportiva - ASL CN2

Centro Servizi SUIISM dell'Università di Torino