



# Camminare bene... fa bene

## CAMMINATE POSTURALI NEI PARCHI CON PAOLA LEONE

Un ciclo di 4 incontri per apprendere i fondamentali del cammino corretto dal punto di vista posturale e articolare.  
Un percorso per scoprire il potenziale della camminata ed acquisire quegli aspetti tecnici che permettono di trasformare il "semplice" gesto del cammino in "arte del camminare".

L'attività si svolge in condizioni di "mobilità dolce", adatta a tutti. La camminata corretta, all'aperto nei parchi, diviene una vera e propria attività fisica per il benessere perché migliora non solo lo stato di salute fisica ma preserva anche l'efficienza mentale, migliorando la capacità di affrontare i vari aspetti della vita quotidiana.

Il corso permette di apprendere le basi del Fitwalking e vede la partecipazione di Mapi Mano, che illustrerà i benefici del camminare bene sulla salute.

[www.laboratorioenergiamentale.it](http://www.laboratorioenergiamentale.it)



ISCRIVITI QUI

**PROGRAMMA DEL CORSO (ore 10-11,30)**  
**SABATO 28 FEBBRAIO:** Parco del Meisino  
**SABATO 28 MARZO:** Parco del Valentino e limitrofi  
**SABATO 18 APRILE:** Parchi Fluviali zona Michelotti, Colletta e Meisino  
**SABATO 16 MAGGIO:** Parco La Mandria

Contributo per le 4 uscite: 40 euro

**ISTRUTTORE  
DI FITWALKING  
E FITWALKING CROSS**  
ABILITATO 2025



**Leone Paola**

**walk.e**  
FITWALKING  
TRAINER