



ASSOCIAZIONE SPORT, SALUTE E BENESSERE

Via Roma 62, 10010 Cossano C.se (TO). Tel. 389 09 15 788

e-mail: sport.salute.benessere@gmail.com

La nostra associazione sportiva è iscritta regolarmente al registro CONI. Essa si propone attraverso attività sportive e psicofisiche di movimento di promuovere e tutelare la salute e il benessere dei praticanti in ogni fascia d'età. A tale riguardo ricordiamo che :

L' O.M.S. dal 1948 ad oggi ha dato diverse definizioni, quella diffusa negli anni '90 che meglio interpreta il significato di salute è la seguente:

lo stato di salute è l'equilibrio in adattamento continuo tra corpo, psiche, ambiente naturale e sociale, che permette il raggiungimento del completo benessere fisico, psichico, spirituale, sessuale, ecologico, in assenza di malattia.

I nostri ambiti operativi sono il Fitness, il Wellness, il Nordic Walking , le Arti Marziali Occidentali (con rievocazione storico – culturale dal 1135 alla fine del 1400 con la Compagnia d'arme “ Liberi Lusenta “) , le Arti Marziali Orientali (Karate – do, Karate Jutsu) e metodologie psicofisiche olistiche affini (Ki – training, rilassamento somatico, Kinesiologia , Jin Shin Jyutsu) .
Oltre alla Difesa Personale (metodo originale Draco – Do).

I nostri istruttori e docenti sono dei professionisti che si sono formati in Italia e all'estero e si aggiornano regolarmente.

Nel settore Wellness e Fitness, il Nordic Walking trova particolare risalto attraverso il connubio ideale tra Natura e attività sportiva.

Le zone boschive e i sentieri situati nei comuni di Cossano Canavese, Masino, Vestignè e Caravino sono l'ambiente ideale, in ogni stagione, per questo genere di attività.

Il **progetto Polaris** ha dato nuovi, importanti, impulsi per la tutela e la valorizzazione ambientale e storico – culturale di questo territorio.

In tale contesto il praticante di Nordic Walking è, grazie agli studi effettuati sul territorio dal **Team Polaris** in campo culturale, storico, paesaggistico e astronomico - architettonico, in una dimensione esperienziale non solo sportiva e salutistica ma all'interno di un percorso storico – culturale.

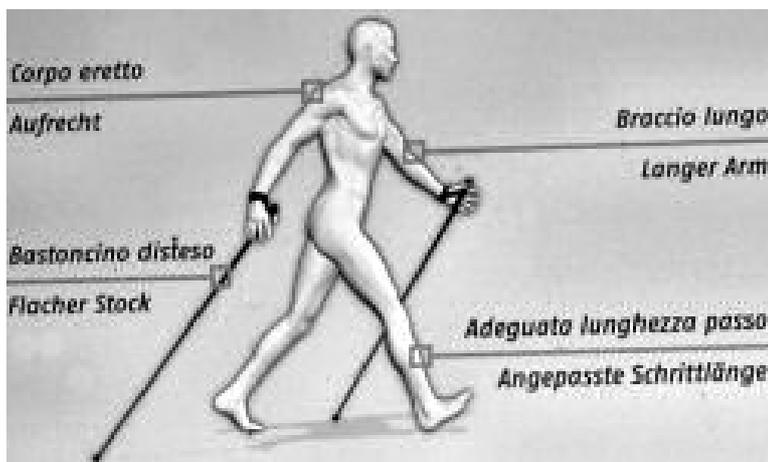
Nordic Walking ovvero Fitness for Wellness

Il Nordic Walking è **molto più** di una marcia con i bastoncini: è un senso del movimento completamente nuovo, un concetto di benessere globale per vivere con vitalità. Si tratta di una forma di movimento ideale, che permette al corpo di conseguire una forma equilibrata, che aumenta il fitness e il benessere e che aiuta ad ottenere il benessere psico-fisico.

L'anno di nascita del Nordic Walking, secondo la sua concezione moderna, con bastoncini appositamente sviluppati e una propria tecnica di marcia, è il 1996. Due studenti finlandesi effettuarono, nell'ambito di una tesi di laurea, ricerche sul tema "Sauvakävely" (marcia con i bastoncini), s'imbatterono nella tecnica diagonale e inventarono così una nuova forma di allenamento.

La Germania ha aperto la strada all'attuazione di un concetto salutista il cui approccio riguarda l'intero corpo.

La tecnica Nordic **ALFA (da noi proposta e praticata)** è un interessante metodo di apprendimento del Nordic Walking si è sviluppata in Germania e si è diffusa con successo nel mondo intero.



Essa rappresenta il tipo di movimento più naturale e fisiologico.

Il responsabile Tecnico

Fisioterapista

Tommaso Cappai