



# Associazione un Asino per Amico

L'ASINO IN AIUTO ALL'UOMO  
GiocAsinare® - Attività didattiche - Trekking naturalistico - Onoterapia

PROGRAMMA "camminAsinare® e CULT-Walking®"

PER ADULTI

## TREKKING NATURALISTICO "camminAsinare® e CULT-Walking®" Nordic-Walking per adulti

**camminAsinare®** è una proposta di camminate naturalistiche in compagnia di asini che si svolgono in Trentino nella zona del Lago di Caldonazzo, su percorsi naturalistici affascinanti, di poche ore o di una giornata, con possibilità di più giornate e pernottamento in malga.

A tutti gli partecipanti verrà data la possibilità di conoscere meglio le caratteristiche e particolarità di questo animale, imparando ad entrare in contatto con gli asini che accompagneranno la passeggiata ed anche con le piccole attrezzature necessarie come le spazzole e la cavezza o il basto.

camminAsinare® è nuovo ed originale ma soprattutto affascinante! Con la lentezza tipica di questi animali intelligenti e docili, di grande simpatia, verrà stimolato un modo non nuovo, ma dimenticato, di vivere la natura che ci circonda, percorrendo sentieri e vie dentro e fuori dal bosco, per riscoprire il meraviglioso rapporto uomo-animale-natura ma anche per lasciar scivolare i pensieri e lo stress.

**CULT-walking®/Nordic-Walking** costituisce l'ultima tendenza in fatto di camminata sportiva, per un nuovo spettacolare connubio tra uomo, natura, cultura e benessere. Nordic-walking può essere praticato da tutti: donne, uomini, anziani. Si tratta di camminare lungo sentieri di montagna o prati con dei bastoni sviluppati per questo sport. Nordic-walking è molto efficace, è salute per tutto il corpo - la motricità, la coordinazione, l'equilibrio, l'attenzione per la bilancia! È divertimento puro per tutti i partecipanti! Questo nuovo sport - la camminata nordica - con i bastoni Nordic-walking per bambini e adulti sviluppa la creatività e la fantasia!

Nordic-walking è facile, naturale e non è faticoso - anzi molto piacevole.

L'Ass. **UN ASINO PER AMICO** e il **CULT-WALKING Center CUWA** offre un corso base - un'escursione con gli asini unita all'esperienza di questa nuova disciplina culturale sportiva.

Percepate ciò che vi circonda come l'asino che vi accompagna, camminate su quattro "ZAMPE" anche voi! Usate tutta la vostra muscolatura - le braccia e le gambe - imparate a respirare profondamente - lasciate crescere la vostra muscolatura - sviluppate la vostra coordinazione - la motricità - l'equilibrio - la sensibilità per la bilancia.

Durante la camminata con gli asini si spiegheranno le diverse piante e la natura che si potranno incontrare lungo il percorso! L'ambiente, l'asino ed il camminAsinare possono infatti avere l'importante funzione di stimolare la percezione di ciò che ci circonda, allargando il nostro orizzonte perché, come dice Pavese "...in automobile si traversa, non si conosce una terra. A piedi vai veramente, vedi tutto...".

Siete CURIOSI?? Prenotate un giorno con la camminata nordica assieme ai nostri amici asini! Durante l'escursione il CULT-WALKING CENTER offre i partecipanti l'uso di bastoni LEKI e un marsupio con una bevanda gratuita.

Le asine, simpatiche quattrozampe, e due accompagnatori, duezampe abilitati, saranno quindi gli ideali compagni di gite e passeggiate alla scoperta degli angoli più belli ed interessanti della zona.

camminAsinare® e CULT-Walking® è una nuova forma di escursionismo che sta trovando molto consenso, dedicato alla famiglia, ai bambini, ai portatori di handicap, ma anche più semplicemente ai bambini troppo "presi" dai ritmi frenetici della vita di tutti i giorni.

### DESTINATARI

TUTTI: adulti e anziani, in ogni situazione, per piacere e per benessere

PER ALTRE INFORMAZIONI:



[www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it)

CULT-WALKING CENTER 25010 Tremosine / BS Via Mulino  
Astrid Siemssen 0039 339 183 6898 [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it)