



# Associazione un Asino per Amico

L'asino in aiuto all'uomo  
GiocAsinare® - Attività didattiche - Trekking naturalistico - Onoterapia

## Cult-Walking® & CamminAsinare® CORSO DI CAMMINATA, CULTURA E NATURA

Cult-Walking® / Nordic-walking è un sport che unisce il piacere per lo sport ad un "viaggio" fatto di cultura e natura. Uno sport con tanti vantaggi, fatto di giorni sani e pieni di sorprese.

Fatto in collaborazione con un Asino per Amico® è un corso che permette di avvicinarsi, oltre allo sport del camminare, anche al mondo dell'asino ed al suo camminare lento e costante -CamminAsinare®, in equilibrio con la natura ed in un gioco di scoperte e di emozioni: dei dintorni di Caldonazzo, con i suoi luoghi, la sua cultura, l'incredibile molteplicità dei suoi ambienti, la bellezza, le ricchezze naturali ed il panorama splendido.

Cult-Walking® & CamminAsinare® è facile, naturale e non è faticoso; è uno sport ideale da praticare singolarmente o in gruppo e tutto l'anno.

### GLI OBIETTIVI

- favorire nei partecipanti una migliore conoscenza del proprio corpo, migliorando la tecnica del camminare, la coordinazione, il muoversi in montagna
- praticare in serenità ed armonia uno sport completo che allena sia il sistema cardio-circolatorio, quasi tutta la muscolatura del corpo (circa il 90%), scioglie le tensioni muscolari e riduce i dolori nella zona delle spalle e della nuca
- riscoprire il meraviglioso rapporto uomo-animale-natura, per lasciar scivolare i pensieri e lo stress: l'asino ed il camminare 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...".
- sviluppare, tra uomini e asini, la comunicazione fisica ed emotiva sperimentando le capacità espressive ed armoniche del corpo

### GLI STRUMENTI

- gli asini, il corpo, il movimento, il gioco, la relazione, il contatto con la natura
- un abbigliamento sportivo e leggero con scarpe adatte tipo fitness, trekking, jogging o running
- bastoni per il Nordic-walking, con la giusta lunghezza individuale per la vostra altezza (nel prezzo dell'escursione è compreso l'uso di bastoni EXEL e LEKI)
- MA!!! Per favore non dimenticate mai che Cult-Walking® & CamminAsinare® è cultura & natura!!! e noi visiteremo tutto ciò che fa cultura e natura

### DESTINATARI

- TUTTI, adulti-bambini-anziani, in ogni situazione, per piacere e per benessere

### COSA, QUANDO, DOVE e ISCRIZIONE-PRENOTAZIONE

- piccolo tour per conoscere il Cult-Walking® & CamminAsinare® circa 2 ore (Nordic-walking Base)
- i SABATO POMERIGGIO con partenza dal maneggio loc. Lochere di Caldonazzo - Trento
- Costi: 15,00 Euro, noleggio bastoni e marsupio con bevanda incluso (I prezzi si intendono per persona con un minimo di 6 partecipanti e un massimo di 15. Escursioni individuali in montagna e per persone singole su richiesta)
- telefono: 333 6323777 - fax: 0461 913721 - e.mail: [info@unasinoperamico.it](mailto:info@unasinoperamico.it)