

BAREFOOT HIKING E KNEIPP

SECONDO IL METODO HOT MIND

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

29-30 giugno 2021 - San Martino di Castrozza, Primiero (TN)

Impara le tecniche del metodo HOT mind nel magnifico scenario dolomitico delle Pale di San Martino con Andrea Bianchi

Questo corso introduce a **2 moduli di attività** che fanno parte del metodo HOT mind ideato da **Andrea Bianchi**, autore e fondatore della Scuola di cammino a piedi nudi in Natura **"Il silenzio dei passi"**:

- **1 modulo di barefoot hiking** (cammino a piedi nudi in Natura), 5 ore;
- **1 modulo di pratiche Kneipp** in acque naturali.

Ad integrazione delle attività si praticherà anche il **Barefoot Morning** - o **"Risveglio a piedi nudi"**: una routine di esercizi comprendente il radicamento.

Il corso si rivolge a guide ambientali ed escursionistiche, ad operatori olistici e a chiunque desideri utilizzare queste pratiche di rivitalizzazione energetica nell'ambito della propria attività.

PROGRAMMA

Martedì 29 giugno

- 10.30-13.00 sessione mattutina
- 14.30-18.00 sessione pomeridiana

Mercoledì 30 giugno

- 9.00-13.00 sessione mattutina

Quota di partecipazione: 90 €
(-15% per affiliati Barefoot Academy)

Pasti e pernottamento esclusi, comprensiva di una copia del libro "La via del freddo alla felicità" di Andrea Bianchi in omaggio.

POSTI LIMITATI.

Possibilità di eseguire il test di certificazione istruttore per chi ha già frequentato altri moduli.