



"motto solvitur ambulanda" 2016

THE WALKING LIFE

Camminare: non per arrivare, ma per essere

Cammina Francigena
viaggiare con lentezza lungo le antiche vie

1

Fare del camminare un mezzo per poter osservare, gustare, assaporare, nel modo più naturale possibile e riconnettersi con la natura. Gli antichi consideravano il camminare come qualche cosa di salutare e il motto "solvitur ambulanda", camminando si risolve, lo dimostra. Basta il solo contatto con un contesto ambientale diverso da quello che frequentiamo abitualmente, basta un viottolo di campagna, o un parco vero e proprio, o la stessa Città e intraprendere un'attività diversa da quella di solito sedentaria con cui occupiamo la maggior parte del nostro tempo, basta il camminare, per cogliere punti di vista diversi sulle questioni che ci preoccupano, e intravedere nuove possibili soluzioni, tranquillizzando così la nostra mente.

Nasce da questo Input Il progetto, dalla volontà di tradurre una pratica sportiva non competitiva, quella dello fitwalking, che adotta in questo progetto il LIFE STYLE (stile che non permette una velocità elevata, infatti assomiglia alla camminata tradizionale) in un progetto esperienziale; uno strumento di self-empowerment dove il Movimento consapevole, la Meditazione- il Viaggio, favoriranno l'approccio olistico alla Disciplina.

TARGET DI UTENZA

maggiore età, senza limiti

Sono sempre più numerosi i dati che dimostrano quanto l'attività fisica regolare faccia bene alla salute e il progetto THE WALKING LIFE ha proprio lo scopo di facilitare l'uso di questo farmaco, facile da prescrivere ma spesso difficile da assumere. I gruppi di cammino sono guidati da un team di esperti composto da laureati in Scienze motorie, biologi, professionisti fitness. gli esperti sono a disposizione per offrire suggerimenti su calzature e abbigliamento tecnico. Ai partecipanti viene anche consegnato un libretto con le informazioni essenziali su attività fisica e salute. Le camminate, verranno svolte in circuiti cittadini e territorio limitrofo, in gruppi distinti secondo la velocità di cammino. Obbligo: possesso di certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo ludico-motorio. È attiva la copertura assicurativa per tutta l'attività.

TEMPI

Ottobre-Maggio

8 mesi di allenamento con appuntamenti settimanali con professionisti del settore, finalizzato all'obiettivo di raggiungere un allenamento quotidiano di circa 20-25 km, per circa 7-10 giorni consecutivi

A fine esperienza un Viaggio di Gruppo, un itinerario da condividere e vivere insieme.



"motto solvitur ambulanda" 2016

LUOGHI

Contesto Urbano e Suburbano

Il Luogo è importante serve non solo all'allenamento fisico ma anche alla scoperta del Territorio.

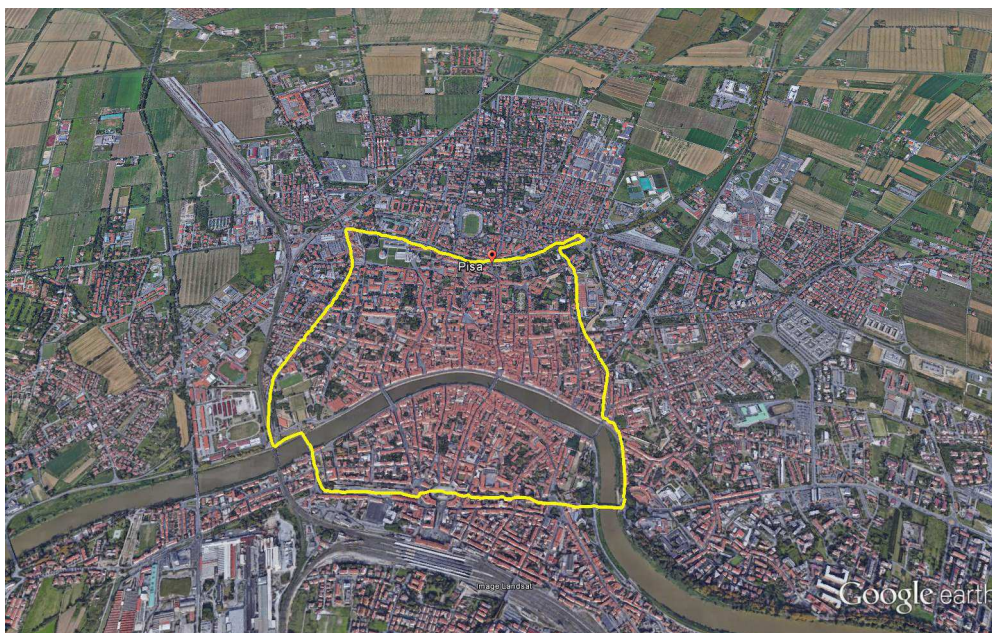
WL = Walking Life = Cammino u= urbano sb = suburbano

Contesto URBANO



WL u – 5,00 Km
V.LE DELLE PIAGGE

2



WL u - 7,00 Km
LE MURA STORICHE



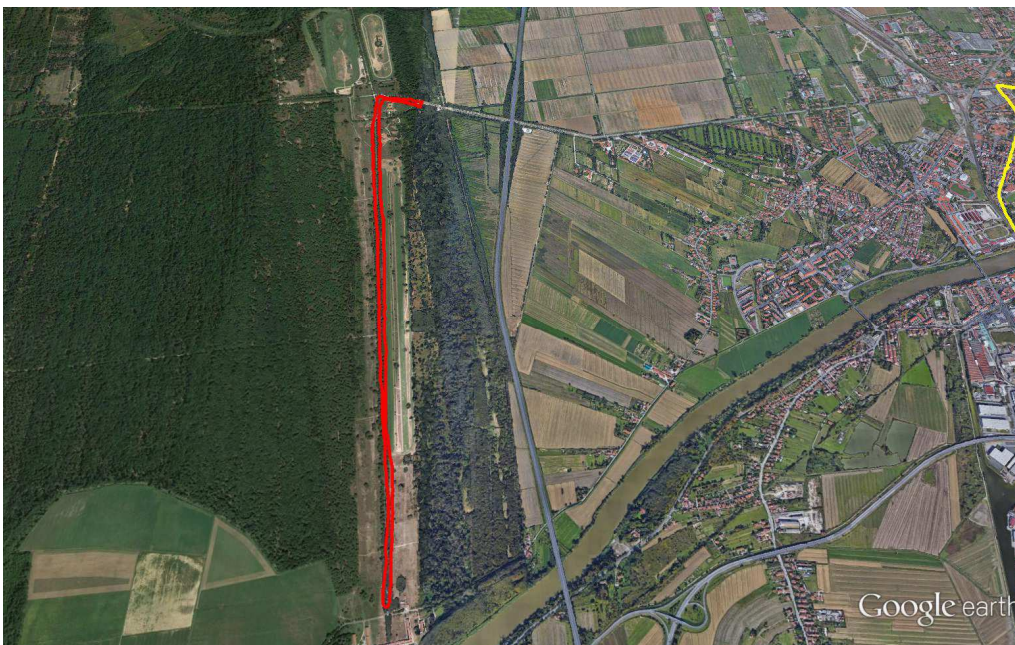
"motto solvitur ambulanda" 2016



**WL u - 8,00 Km
I LUNGARNI PISANI**

3

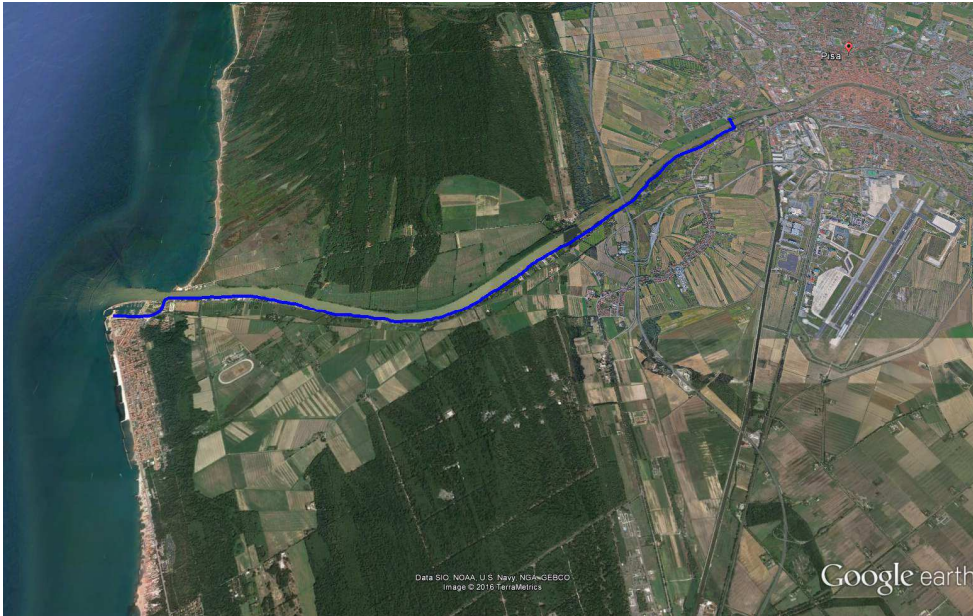
Contesto SUBURBANO



**WL sb 8,00 Km
PARCO DI MIGLIARINO
MASSACCIUCCOLI SAN
ROSSORE**



"motto solvitur ambulanda" 2016



**WL sb 11 Km
LA VIA DEL MARE 1**

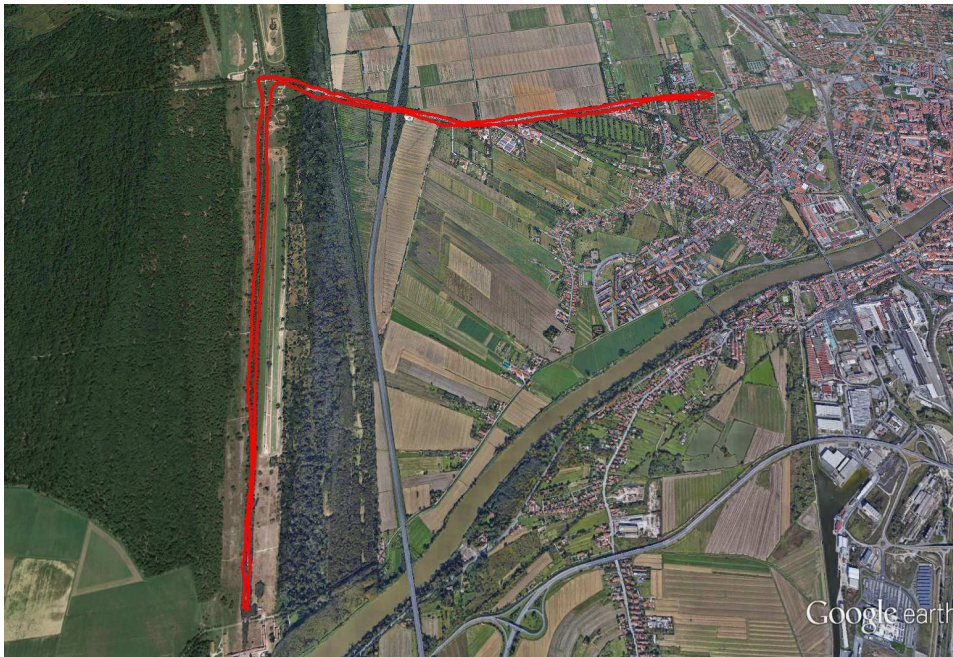
4



**WL sb 11 Km
LA VIA DEL MARE 2**



"motto solvitur ambulanda" 2016



L sb 13,50 Km
LA VIA DEL PARCO

5

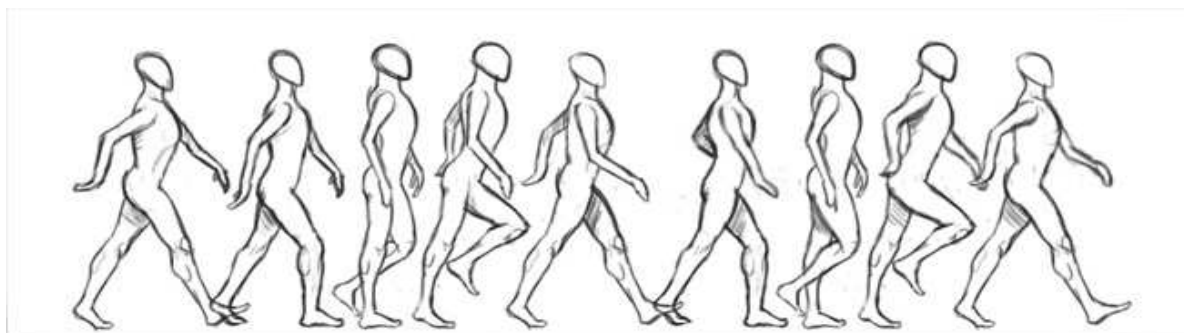
MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Nel contesto Suburbano saranno sviluppati inoltre i **WL Il collinare** e **Le prove in salita**, per il potenziamento muscolare e in particolare l'aspetto meccanico, quello fisiologico e quello psicologico.

8 mesi di allenamento quotidiano con appuntamenti settimanali con professionisti del settore, finalizzato all'obiettivo di concludere un allenamento quotidiano di circa 30km.

A fine esperienza un Viaggio di Gruppo, un itinerario da condividere e vivere insieme.

SELF-EMPOWERMENT



a.s.d.ARCADIA - Via Sant'Antonio n°43 - 56126 PISA
349 3888809 - 3484508519 pec arcadiapisa@sicurezzapostale.it
www.arcadiapisa.it fb arcadiapisa



"motto solvitur ambulanda" 2016

Le condizioni ed i principi guida per l'uso del camminare come strumento di self-empowerment sono:

- Attivazione ed investimento delle energie sui desideri e sul desiderio del nuovo (non solo sul superamento dei problemi)
- La costruzione di possibilità tra cui scegliere
- Individuazione ed ottimizzazione dei propri punti di forza e delle proprie risorse/potenzialità
- Il riconoscimento delle difficoltà personali (le emozioni negative, i pensieri irrazionali, i blocchi interni, le incertezze) e la disponibilità a consentirselo, ad ascoltarle, a capirle ed elaborarle
- La possibilità di "pensarsi", vedersi e sentirsi nella situazione auspicata
- Orientamento verso l'azione, la sperimentazione e l'innovazione
- Sperimentazione e percezione della propria autoefficacia
- Attribuzione interna della causalità del proprio comportamento (locus of control interno) e conseguente valorizzazione della propria responsabilità
- Valorizzazione dell'invenzione della realtà in quanto il soggetto costruisce la pensabilità
- Valorizzazione del pensiero positivo.

6


THE GOAL – raggiungere l'obbiettivo

Il VIAGGIO, momento esperienziale condiviso tra i partecipanti del Corso. Dall'esperienza sportiva l'arrivo è la partenza comune .

Cammina Francigena
viaggiare con lentezza lungo le antiche vie



In collaborazione con  partner ufficiale dell'Associazione Europea delle Vie Francigene, SloWays nasce dall'esperienza di itinerAria e del Movimento Lento, e dalla passione di un gruppo di professionisti che da anni lavorano nella tracciatura e nella valorizzazione dei grandi itinerari italiani e internazionali, come la Via Francigena, il Cammino di Santiago, la rete ciclabile Eurovelo e gli innumerevoli percorsi che attraversano l'Europa.

 **Medio-Facile.** Adatto a chi ha già un minimo di allenamento. Le tappe lunghe fino a 20-25 km a piedi, i dislivelli medi (fino a 500 m al giorno).
8 GIORNI/7 NOTTI (giugno-luglio) da **San Miniato**, una delle perle nascoste della Via Francigena, lungo un itinerario di straordinaria bellezza: dalla Pieve millenaria di Chianni, dove dormì lo stesso **Sigerico**, alle torri merlate del **Castello di Monteriggioni**, fino a **Siena** e le sue contrade. Da qui voi le leggendarie **strade bianche del Senese**, tra panorami da sogno e borghi fortificati dove il tempo sembra essersi fermato, e a **Buonconvento**, godendo il viaggio fino all'ultimo giorno.



"motto solvitur ambulanda" 2016

Top Caratteristiche dei CAMMINI di WALKING LIFE

- **Itineranti** -ci si sveglia molto presto e si fanno esercizi fisici tipo Qi Gong **prima di colazione**; si va a letto presto
- si fanno **letture** lungo il cammino
- si **praticano l'ascolto**, l'empatia, la condivisione
- con **camminate consapevoli**; si sperimentano pratiche di **meditazione**; si prova a praticare un percorso di **crescita interiore**
- alla convivialità, seppur importante, qualche volta si sostituisce la **pratica del silenzio**, per esempio durante qualche camminata, o durante qualche momento insieme
- si **rispetta la vita** in tutte le sue forme; si cerca di essere attenti a tutti gli aspetti ecologici, di turismo responsabile, di scelte di consumi che facciano il **meno male possibile alla Terra**; si riflette sul nostro impatto di viaggiatori

7

Ideazione-organizzazione Renata Palmieri Presidente a.s.d. Arcadia

Staff Tecnico & Partnership

Dott.ssa ELENA BIZZARRI Laureata Scienze Motorie

Dott. FRANCESCO SIMONE Laureato in Biologia Istruttore Fitness

VALERIA RENZINI istruttrice CONI di Aerobica

Dott.ssa ANGELA MARSOCCI Diabetologa e specialista in malattie del metabolismo

Partnership



PATROCINI

COMUNE DI PISA

O.D.A.F. Pisa Lucca Massa Carrara

PARCO MASSACIUCCOLI MIGLIARINO SAN ROSSORE

