



AmBios - per una comunicazione dell'ambiente

www.ambios.it

di Gabriele Bertacchini

info@ambios.it; Mob. 333 3213449

Sede legale: via del Piombo, 4 - 40125 Bologna

Sedi operative: Trento, Castello Tesino (TN), San Giorgio di Piano (BO), Imola (BO), San Teodoro (OT)

Nordic Walking

Lezioni, giochi, passeggiate naturalistiche e/o di meditazione

AmBios – per una comunicazione dell'ambiente, realizza **specifiche attività di introduzione al Nordic Walking per adulti e/o bambini, originali passeggiate naturalistiche** per scoprire le bellezze del territorio muovendosi in armonia con i bastoncini, **rilassanti passeggiate e/o momenti di meditazione** per meglio entrare in sintonia con sé stessi, le proprie emozioni e relazionarsi con la natura.

Le escursioni/passeggiate/ lezioni/attività di benessere psico-fisico, possono essere direttamente concordate con la struttura richiedente al fine di valorizzazione specifici percorsi/parchi esistenti o risorse naturalistiche presenti.

Gli **istruttori di Nordic Walking** presenti nello staff di AmBios, sono istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking.

Tutto il personale di AmBios dispone di una propria assicurazione di responsabilità civile verso terzi.

- **Attività di introduzione al Nordic Walking con differenti possibilità:**

- lezione per bambini con attività ludica
- lezione per adulti
- attività per anziani

Costi: per una lezione di 2 ore € 78 + IVA. I bastoncini vengono messi a disposizione gratuitamente da AmBios. Max 12 partecipanti.

È possibile anche concordare delle lezioni individuali o a 2 o a 3 o 4 o a 5 con tariffe personalizzate da pattuire.

Per attività ripetitive e ripetute è possibile stabilire un compenso forfettario complessivo da concordare sulla base del numero di attività svolte.

- **Passeggiate naturalistiche di Nordic Walking con differenti possibilità:**

- conoscenza del territorio
- conoscenza di piante medicinali
- osservazione del bosco
- alpeggio e vegetazione nei pascoli

Costi: per una passeggiata di ½ giornata € 100 + IVA. I bastoncini vengono messi a disposizione gratuitamente da AmBios. Max 16 partecipanti

Per attività ripetitive e ripetute è possibile stabilire un compenso forfettario complessivo da concordare sulla base del numero di attività svolte.



AmBios - per una comunicazione dell'ambiente

www.ambios.it

di Gabriele Bertacchini

info@ambios.it; Mob. 333 3213449

Sede legale: via del Piombo, 4 - 40125 Bologna

Sedi operative: Trento, Castello Tesino (TN), San Giorgio di Piano (BO), Imola (BO), San Teodoro (OT)

● **Passeggiate e momenti di meditazione con il Nordic Walking:**

Attraverso il movimento controllato, la presa di coscienza del proprio corpo e della propria respirazione, sarà possibile entrare in relazione con sé stessi. Durante gli incontri/passeggiate verranno proposti particolari esercizi di meditazione per meglio sintonizzarsi con il proprio io e con la natura che ci circonda.

La riscoperta delle proprie emozioni, dei propri sogni, il sentirsi completamente a proprio agio, sono solo alcuni degli obiettivi che propone questa **originale ed esclusiva proposta di AmBios**.

Costi: per una passeggiata/attività di 2 ore € 80 + IVA. I bastoncini vengono messi a disposizione gratuitamente da AmBios. Max 13 partecipanti

Per attività ripetitive e ripetute è possibile stabilire un compenso forfettario complessivo da concordare sulla base del numero di attività svolte.