



## I VANTAGGI della **FORMAZIONE IN CAMMINO**

### **SPIRITO**

- Migliora il rapporto con la Natura Vegetale e Animale che ci circonda
- Stimola l'Attenzione al Mondo esterno e all'Universo
- Stimola gli incontri con persone nuove
- Migliora la relazione con chi cammina insieme a noi
- Non inquina
- Stimola il rispetto dell'Ambiente
- Migliora l'unione con noi stessi

**"Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà."**

*Bernardo di Clairvaux*

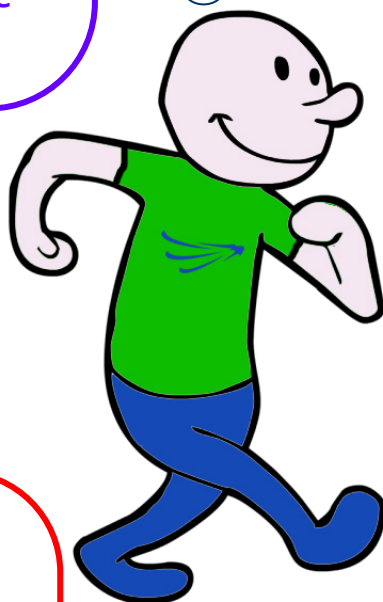
### **CORPO**

- Fa bruciare grassi e dimagrire
- Ottimo esercizio cardio-circolatorio
- Massaggia i piedi
- Migliora la circolazione delle gambe
- Migliora la capacità respiratoria
- Facilita la digestione
- Fa dormire meglio
- Migliora la tonicità muscolare
- Non ha contro-indicazioni

**"I pensieri migliori li ho avuti camminando!"**

*Søren Kierkegaard*

**MI SFIDO  
MI DIVERTO  
APPRENDO MEGLIO  
CONOSCO ME STESSO  
CONOSCO GLI ALTRI  
CONOSCO IL MONDO**



### **FORMAZIONE**

- È un atto Autonomo
- È un atto Volontario
- Tutti Camminano nella stessa direzione
- Si GUARDA in AVANTI
- Consente SFIDE nuove
- Si Cammina per sé
- Stimola la Condivisione

### **MENTE**

- Stimola la produzione di endorfina e serotonina: migliora l'Umore
- Ci fa GUARDARE AVANTI
- Stimola Apprendimento e Curiosità
- Stimola il Pensiero Creativo
- Stimola l'attitudine al Gioco
- Ci regala avventure nella natura
- Combatte la pigrizia
- Stimola Attenzione e Osservazione
- Fa rilassare mentalmente