



Roma, 21.12.2023  
Prot.n. 1453

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Nordic Walking AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione Nazionale per Istruttore 2° Livello di Nordic Walking - competenza Yoga, Hata Yoga, Ashtanga Yoga e Pilates - Mestre (VE) febbraio 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza **un Corso di Formazione Nazionale per Istruttore 2° Livello di Nordic Walking AICS competenza Yoga, Hata Yoga, Ashtanga Yoga e Pilates** che si terrà in parte in modalità DAD su piattaforma Zoom e in parte in presenza presso AICS Venezia – Via Gazzera Alta, 44 - **Mestre (VE)** rispettivamente il **01-06-08 febbraio** e il **10-11 febbraio 2024**.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il partecipante dovrà essere in possesso del diploma di istruttore nazionale riconosciuto di Nordic Walking di qualsiasi livello. Il corso ha l'obiettivo di formare istruttori nazionali di Nordic Walking di 2° livello con competenza Yoga, Hata Yoga, Ashtanga Yoga e Pilates.

Il Corso sarà tenuto dalla dal **Dott. Massimo Bisconcin** (Medico Chirurgo, Posturologo, Istruttore di Nordic Walking, formatore nazionale AICS) dal **Dott. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in "Posturologia: percezione e movimento", I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, II livello Barefoot Training Specialist), e dal **Formatore Andrea Bianchi** (Istruttore di 2° Livello Yoga, sviluppatore del metodo "Nordic Walking 3<sup>o</sup> om")

Avrà la durata di 32 ore di lezioni teoriche e pratiche (frequenza obbligatoria) con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale AICS di Istruttore 2° Livello di Nordic Walking competenza Yoga, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

**ARGOMENTI TEORICI** 12 ore di cui 9 ore in webinar, 3 ore autoformazione.

Anatomia della locomozione: muscoli, articolazioni, ossa; biomeccanica; fisiologia funzionale; elementi di posturologia; la meccanica, la chimica e la neurofisiologia della respirazione; conduzione di un gruppo: elementi andragogici e metodologici: standard di riferimento AiCS/Uniwalk.

**ARGOMENTI LEZIONE PRATICA** 20 ore di cui 16 ore in presenza e 4 ore in autoformazione.

Apertura del respiro (respirazione completa); sincronizzazione respiro-movimenti-asana; postura, appoggio dei piedi; sguardo e posizionamento della lingua; attivazione articolare arti superiori e inferiori e apertura del torace; recupero della camminata naturale; le spalle e le scapole; interazione muscolare braccia e mani, il busto e il bacino; consapevolezza; chinesologia delle posizioni e sequenze. Test finale.

#### **Cronoprogramma delle lezioni**

<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Materie</b>	<b>Docente</b>
01/02/2024 06/02/2024 08/02/2024	19.30 – 22.30	Anatomia della locomozione: muscoli, articolazioni, ossa; biomeccanica; fisiologia funzionale; elementi di posturologia; la meccanica, la chimica e la neurofisiologia della respirazione; conduzione di un gruppo: elementi andragogici e metodologici: standard di riferimento AiCS/Uniwalk.	Massimo Bisconcin Michele Mirabile
10/02/2024 11/02/2024	9.00/17.00	Apertura del respiro (respirazione completa); sincronizzazione respiro-movimenti-asana; postura, appoggio dei piedi; sguardo e posizionamento della lingua; attivazione articolare arti superiori e inferiori e apertura del torace; recupero della camminata naturale; le spalle e le scapole; interazione muscolare braccia e mani, il busto e il bacino; consapevolezza; chinesologia delle posizioni e sequenze. Test finale.	Andrea Bianchi Massimo Bisconcin Michele Mirabile

## **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **26 gennaio 2024**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [info@aicsveneziasport.it](mailto:info@aicsveneziasport.it) e, per conoscenza, alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 310,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Venezia – **IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Nordic Walking 2° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI 2° LIVELLO DI NORDIC WALKING AICS**  
**COMPETENZA YOGA**

**MESTRE (VE) 01-06-08- 10-11 FEBBRAIO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 26 gennaio 2024** a: [info@aicsvenezia.it](mailto:info@aicsvenezia.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS	E-MAIL		
DATI PARTECIPANTE			
<b>Circolo AICS e cod. affiliazione</b>		<b>Persona richiedente</b>	
<b>Indirizzo</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>CAP e Città</b>		<b>Tel e Fax</b>	
<b>P.IVA</b>		<b>Codice Fiscale</b>	
<b>Data</b>		<b>Firma</b>	
<b>INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE AL CORSO:</b>  _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA</b> <b>IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NORDIC WALKING 2° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 310,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 6 iscritti (massimo 16).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_