



Cofinanziato
dall'Unione europea

Toolkit



**Percorsi di attivazione
del benessere psico-fisico
per tutti**



Cofinanziato
dall'Unione europea

WATT - Walk, Think, Talk

Percorsi di attivazione del benessere psico-fisico per tutti

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Partner



VI.VA. – Partecipazione e Solidarietà è un'Associazione di Promozione Sociale fondata nel 2017 ad Assisi (Italia), attiva nella promozione della salute mentale, del benessere psico-sociale e degli stili di vita attivi. Opera con un approccio salutogenico ispirato al modello bio-psico-sociale, promuovendo la salute attraverso progetti inclusivi che integrano attività motoria, educazione e supporto psicologico, con particolare attenzione alle persone in situazione di vulnerabilità. Dal 2019 promuove il Nordic Walking come strumento di benessere e, dal 2021, realizza attività outdoor inclusive.



OTI Slovakia è un'organizzazione sportiva fondata da volontari nel 2017 a Nitra (Slovacchia). La sua missione è educare attraverso lo sport e l'apprendimento non formale, con un'attenzione particolare ai giovani con minori opportunità. OTI si avvale di un team attivo di volontari e promuove la partecipazione a progetti locali e internazionali nei settori dello sport, della cultura e dell'ambiente. A livello locale, organizza escursioni, competizioni, eventi culturali, proiezioni e attività di volontariato, ponendo al centro lo sviluppo personale e la cittadinanza attiva attraverso l'attività fisica e l'inclusione.

INDICE

INTRODUZIONE: Premessa generale sul Progetto WaTT - Walk, Think, Talk. Percorsi di attivazione del benessere psico-fisico per tutti	4
1. Che cos'è il WATT e i suoi obiettivi	6
2. Target di riferimento della WATT	7
3. Il Toolkit WATT: Struttura, Utilizzo e Replicabilità	8
4. Composizione dello Staff e Competenze	9
5. Materiali necessari per il WATT	13
6. Formazione Integrata e Interdisciplinare dello Staff	14
7. WATT in azione	16
8. Formato delle sessioni WATT	20
9. Due modalità di vivere la WATT: Percorso continuativo o Evento singolo	22
10. Esempi pratici di cicli WATT in 5 sessioni	24
11. Esempio pratico di sessione singola WATT con stimolazione cognitiva	34
12. WATT in caso di maltempo	35
13. Monitoraggio e Valutazione	39
14. WATT e Sostenibilità	41
15. Il Manifesto del WATT	43
Allegati e schede esercizi	46
Allegato 1 – Diario delle Emozioni WATT	47
Allegato 2 – Questionario di Benvenuto per i Partecipanti	49
Allegato 3 – Scheda di Osservazione per il Conduttore/Facilitatore	51
Allegato 4 – Esercizio: Visualizzazione del Limone	53
Allegato 5 – Esercizio: Prendere e lasciare il bastoncino	55
Allegato 6 – Esercizio: Meditazione del respiro consapevole	57
Allegato 7 – Esercizio a coppie: “Passo a Due”	59
Allegato 8 – Esercizio: “Camminata a Occhi Chiusi”	61
Allegato 9 – Esercizio: “Il Posto sicuro”	63
Allegato 10 – Esercizio: “Un passo alla volta – Camminare con consapevolezza”	65
Allegato 11 – Esercizio: “La Mente come l’Oceano”	67
Allegato 12 – Esercizio: “5-4-3-2-1” – Focus sui 5 Sensi	70
Allegato 13 – Esercizio: Scansione Corporea	72
Allegato 14 – Esercizio: “Rompi l’Automatismo, Scegli il gesto”	74
Allegato 15 – Esercizio: “Le Foglie sul Ruscello” – Esercizio di defusione del pensiero	76
Allegato 16 – Esercizio: “In Fila indiana”	79
Allegato 17 – Esercizio: “Meditazione della Montagna”	81
Allegato 18 – Esercizio: “Il Trenino”	84
Allegato 19 – Esercizio: “Meditazione della gentilezza amorevole”	86
Allegato 20 – Esercizio: Nordic Walking e Stimolazione Cognitiva	89
Allegato 21 – Questionario di Feedback dei Partecipanti	93
Allegato 22 – Questionario di Feedback – Team WATT	95
Allegato 23 – Scheda informativa sul Nordic Walking (tecniche principali e certificazione)	98

INTRODUZIONE

Premessa generale sul Progetto WaTT - Walk, Think, Talk. Percorsi di attivazione del benessere psico-fisico per tutti.

Il progetto **WATT – Walk, Think, Talk** è stato creato per sviluppare un metodo innovativo che, attraverso l'attività fisica (in particolare il cammino), promuove il benessere mentale e aiuta a contrastare la fragilità psico-emotiva.

WATT è una **pratica integrata di benessere psico-fisico** che combina cammino, riflessione e dialogo di gruppo in ambienti all'aperto. Il metodo unisce l'apprendimento del Nordic Walking a momenti di condivisione psicologica e relazionale, guidati dalla presenza congiunta di un istruttore di Nordic Walking e di uno psicologo o educatore.

Origine e validazione del modello

Il progetto nasce dall'esperienza dell'associazione **VI.VA. Partecipazione e Solidarietà** (Italia) e dal suo evento del 2019 **“Identità in cammino”** — una lezione itinerante di Nordic Walking arricchita da una riflessione guidata sul tema.

A seguito del suo successo, il metodo si è evoluto con l'obiettivo di essere validato a livello europeo e adattato a diversi contesti territoriali, culturali e socio-economici.

Obiettivi generali del progetto

- Promuovere l'inclusione sociale per persone con minori opportunità (fragilità mentale, disabilità, migranti, giovani a rischio, abitanti di aree rurali).
- Sostenere stili di vita sani e attivi, con particolare attenzione alla salute mentale e al benessere psicosociale.
- Favorire la cooperazione transnazionale tra organizzazioni di base nei settori dello sport e del sociale.
- Sviluppare un metodo replicabile, accessibile e adattabile a fini educativi, preventivi e riabilitativi.

Valore aggiunto del partenariato europeo

La dimensione internazionale del progetto WATT consente:

- Il confronto tra **approcci ed esperienze complementari** tra organizzazioni con background diversi (salute mentale e attività all'aperto).
- La validazione del modello in **differenti contesti socio-culturali**, testandone flessibilità e rilevanza.
- L'arricchimento della metodologia WATT grazie a **contributi transnazionali**, integrando buone pratiche e innovazione attraverso il dialogo tra i partner.
- La creazione di una **rete europea** per la diffusione e l'evoluzione della pratica, coinvolgendo altre realtà sportive, educative e sociali..

Fasi del Progetto

Il progetto WATT si sviluppa in 18 mesi, seguendo la struttura Erasmus+ KA2, attraverso quattro fasi principali:

1. Preparazione (Mesi 1–3)

- Coordinamento tra i partner (**Italia – VI.VA. Partecipazione e Solidarietà APS, Slovacchia – OTI Slovakia**)
- Definizione del piano di lavoro, degli strumenti condivisi e degli obiettivi comuni
- Riunione iniziale online (*kick-off meeting*)

2. Co-progettazione e Formazione (Mesi 4–7)

- Co-creazione del *WATT Toolkit* come prodotto condiviso
- Formazione online e *Bootcamp* internazionale ad Assisi (Italia) per educatori, psicologi e istruttori sportivi
- Apprendimento della metodologia WATT tramite esperienza diretta e scambio tra pari

3. Azione e Sperimentazione (Mesi 8–13)

- Realizzazione di sessioni sperimentali WATT in Italia e Slovacchia
- Involgimento di persone con minori opportunità (es. individui con fragilità mentale, disabilità, migranti, giovani a rischio, residenti in aree rurali)
- Monitoraggio qualitativo e raccolta di feedback da partecipanti e operatori

4. Validazione e Disseminazione (Mesi 14–18)

- Analisi dei dati raccolti e redazione del “Protocollo Avanzato WATT”
- Eventi pubblici di disseminazione in entrambi i Paesi
- Creazione e pubblicazione di un video promozionale
- Diffusione dei risultati tramite canali digitali e piattaforme europee (Erasmus+ Results Platform, EPALE)

1. Cos'è WATT e i suoi obiettivi

WATT è una **pratica integrata per il benessere corpo-mente**, in cui piccoli gruppi (max. 14 persone) partecipano a **camminate all'aperto guidate da uno psicologo e un istruttore di Nordic Walking**.

Il Modello WATT include:

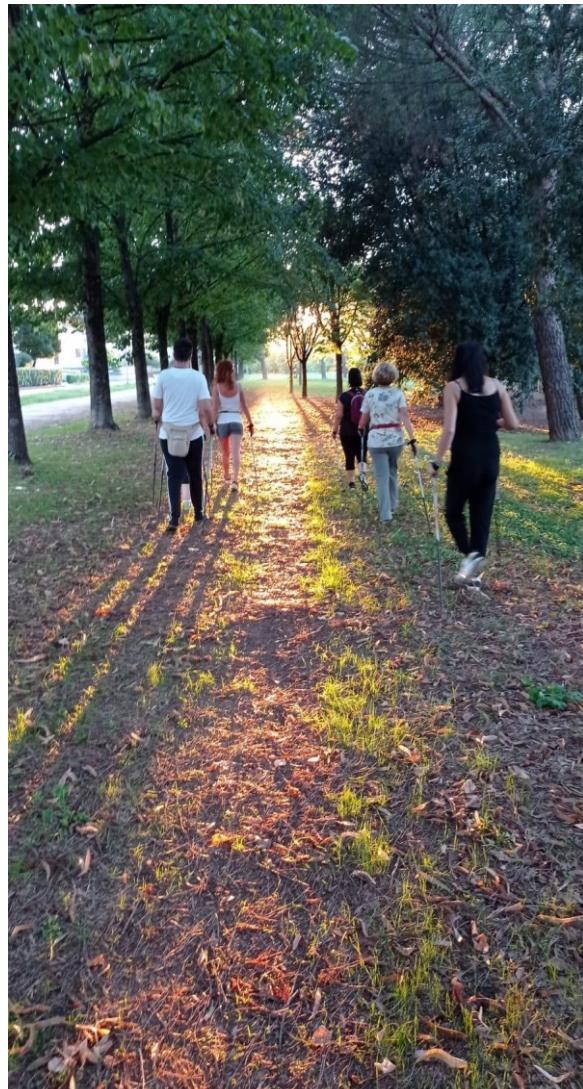
- Esercizi tecnici di Nordic Walking
- Pratiche di mindfulness e respirazione
- Riflessioni guidate, cerchi di condivisione e attività relazionali

Obiettivo principale:

Promuovere il benessere fisico, emotivo e relazionale attraverso un metodo accessibile, modulare e basato sull'integrazione di sport, psicologia e natura.

Obiettivi specifici:

- Sostenere la gestione dello stress, la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva
- Migliorare le abilità motorie e relazionali in un ambiente accogliente e naturale
- Fornire strumenti di benessere a persone che vivono situazioni di vulnerabilità sociale o emotiva
- Incentivare stili di vita sani e attivi, basati sul movimento e sulla connessione umana



2. Target di riferimento della WATT

La metodologia WATT è rivolta a **persone di tutte le età che desiderano migliorare il proprio benessere fisico, mentale e relazionale attraverso un'attività accessibile, sostenibile e di gruppo**.

Particolare attenzione è rivolta a **persone con minori opportunità**, come individui a rischio di esclusione sociale, persone con disabilità lievi, migranti, disoccupati o persone in condizioni di fragilità – per offrire loro un'esperienza di movimento consapevole, connessione con la natura e rafforzamento delle relazioni sociali.

All'interno del gruppo, i partecipanti possono sperimentare **dinamiche collaborative in cui la diversità è valorizzata, la solidarietà e la cooperazione si rafforzano**, e si creano spontaneamente relazioni di mutuo aiuto. Questo approccio favorisce non solo il benessere individuale, ma anche quello collettivo, rendendo l'esperienza ancora più arricchente e trasformativa.

Target di riferimento della metodologia WATT:

Popolazione generale

- Obiettivo: Promuovere uno stile di vita sano e attivo.
- **Benefici:** Miglioramento della forma fisica, riduzione dello stress, potenziamento della socializzazione.
- **Modalità:** Sessioni di gruppo incentrate sulla tecnica del Nordic Walking, pratiche di mindfulness basate sul respiro e rilassamento.

Giovani

- Obiettivo: Favorire lo sviluppo della resilienza e del benessere psico-emotivo, della concentrazione e dell'autostima.
- Benefici: Maggiore capacità di attenzione, miglior gestione delle emozioni, creazione di abitudini sane.
- Modalità: Attività dinamiche con esercizi ludico-educativi, interazioni guidate e spazi di riflessione condivisa.

Persone con fragilità (fisica, psicologica o sociale)

- Obiettivo: Sostenere percorsi di recupero e accompagnare le persone nella gestione consapevole della propria condizione.
- Benefici: Aumento dell'autoefficacia, riduzione dell'ansia, miglioramento della mobilità e delle abilità relazionali.
- Modalità: Adattamento dell'intensità fisica, percorsi progressivi e personalizzati con focus sul sostegno psico-emotivo e attenta supervisione.

Anziani

- Obiettivo: Promuovere il mantenimento delle capacità fisiche e cognitive.
- Benefici: Conservazione della mobilità, prevenzione del decadimento cognitivo, miglioramento dell'umore.
- Modalità: Sessioni a intensità moderata con esercizi mirati alla stimolazione della memoria e pratiche di rilassamento.

3. Il Toolkit WATT: Struttura, Utilizzo e Replicabilità

Uno dei principali risultati del progetto è il Toolkit WATT, una risorsa flessibile e pratica sviluppata da professionisti delle organizzazioni partner VI.VA. Partecipazione e Solidarietà APS (Italia) e OTI Slovakia.

È progettato per fornire a professionisti dello sport, educatori, operatori sociali e professionisti della salute mentale gli strumenti necessari per apprendere e implementare la metodologia WATT e replicarla nei propri ambiti di lavoro.

Il toolkit è suddiviso in due sezioni principali:

1. Sezione teorica

- Introduzione al metodo WATT e alle sue basi scientifiche
- I ruoli integrati dell'Istruttore di Nordic Walking e dello Psicologo
- Linee guida metodologiche per l'adattamento contestuale
- Principi fondamentali di inclusione, accessibilità, sicurezza e sostenibilità
-

2. Sezione pratica

- Schede di esercizi (motori, relazionali, di mindfulness, riflessivi)
- Pratiche di mindfulness e consapevolezza corporea
- Indicazioni per l'adattamento delle sessioni in caso di maltempo o ambienti al chiuso
- Materiali di supporto (modelli, esempi video, suggerimenti per la facilitazione)
- Strumenti per la valutazione partecipata e la raccolta di feedback

Test e Miglioramento

Il toolkit sarà testato e validato durante il Bootcamp internazionale in Italia, coinvolgendo formatori e facilitatori di entrambi i Paesi partner.

Il feedback dei partecipanti sarà raccolto, analizzato e integrato per migliorare la chiarezza, l'usabilità e l'efficacia del toolkit — garantendone il successo come modello europeo trasferibile.



4. Composizione dello Staff e Competenze

Il team del programma WATT è composto da **uno Psicologo e un Istruttore di Nordic Walking**, che lavorano insieme in modo **complementare e interdisciplinare** per garantire un approccio olistico e integrato.

In alcuni casi, il team può essere affiancato da **un professionista con esperienza nel lavoro con il gruppo target**. Ad esempio, un insegnante di educazione fisica può supportare la pratica nelle scuole, oppure può essere coinvolto un educatore specializzato se il programma è rivolto a persone con autismo o altre condizioni specifiche.

Inoltre, la presenza di **un volontario esperto** può essere particolarmente utile per facilitare la coesione del gruppo e offrire supporto pratico durante le sessioni, come la gestione dell'organizzazione delle attività (ad esempio, chiudere la fila durante la camminata, raccogliere i bastoncini alla fine della sessione o raccogliere i questionari di valutazione dell'esperienza). Il volontario può anche fungere da "sensore", fornendo feedback informati e significativi sul gruppo al team istruttore-psicologo.

Istruttore di Nordic Walking: il suo ruolo

Il ruolo principale dell'istruttore di Nordic Walking è insegnare la corretta tecnica del Nordic Walking a individui e gruppi. Gli istruttori guidano i partecipanti nella postura corretta, nella tecnica di movimento e nell'uso dei bastoncini, aiutandoli a ottenere il massimo beneficio dall'attività fisica riducendo al minimo il rischio di infortuni.

Ecco alcune delle principali responsabilità di un istruttore di Nordic Walking:

1. Insegnare la Tecnica

Gli istruttori mostrano ai partecipanti come utilizzare correttamente i bastoncini per attivare i muscoli della parte superiore del corpo durante la camminata, assicurando la corretta impugnatura, falcata e postura, e personalizzano i programmi in base ai diversi livelli di forma fisica.

2. Garantire la Sicurezza

Una tecnica corretta è essenziale per evitare infortuni, perciò gli istruttori pongono l'accento sulla sicurezza, dimostrano esercizi di riscaldamento e defaticamento e adattano gli allenamenti secondo necessità.

3. Fornire Motivazione

Gli istruttori mantengono le lezioni coinvolgenti e motivano i partecipanti a rimanere fedeli ai propri obiettivi di benessere fisico, sia in contesti di gruppo che in sessioni individuali.

4. Monitorare i Progressi

Gli istruttori tengono traccia dei progressi del gruppo, assicurandosi che gli allenamenti siano coerenti con gli obiettivi di salute e forma fisica dei partecipanti.

5. Progettare Lezioni di NW Personalizzate

Gli istruttori adattano le lezioni alle esigenze dei diversi partecipanti, siano essi principianti, anziani o persone con specifici problemi di salute, e creano un ambiente accogliente.



Istruttore di Nordic Walking: Competenze chiave

L'istruttore di Nordic Walking dovrebbe possedere una serie di competenze chiave per insegnare e guidare efficacemente i partecipanti. Queste competenze aiutano a garantire che l'istruttore possa condurre sessioni sicure, piacevoli ed efficaci per tutti i partecipanti. Ecco alcune delle più importanti:

1. Conoscenza Qualificata della Tecnica del Nordic Walking

Gli istruttori dovrebbero possedere una qualifica o certificazione riconosciuta nell'insegnamento del Nordic Walking, a garanzia del fatto che abbiano seguito una formazione adeguata e siano competenti nell'insegnamento secondo gli standard del settore e le linee guida di sicurezza.

2. Padronanza delle Tecniche di Nordic Walking

Gli istruttori devono dimostrare un alto livello di abilità nell'esecuzione e nell'insegnamento delle tecniche corrette di Nordic Walking, incluse postura, movimento delle braccia e utilizzo dei bastoncini, meccanica del passo e coordinazione respiratoria oltre alla conoscenza di come la tecnica coinvolge i vari gruppi muscolari e dei benefici derivanti dall'uso dei bastoncini per migliorare l'allenamento del camminatore.

3. Sensibilità nella Gestione di Gruppi con Esigenze Diversificate

Gli istruttori dovrebbero dimostrare intelligenza emotiva e competenze relazionali, che permettano loro di rispondere con sensibilità alle differenze individuali, alle motivazioni e ai limiti dei partecipanti. Ciò include il rispetto e l'inclusività verso età, abilità e background differenti.

4. Capacità di Adattare le Attività a Diversi Gruppi Target

La competenza nell'adattare le sessioni a popolazioni diverse — come anziani, persone con condizioni di salute particolari o soggetti che cercano un miglioramento delle prestazioni atletiche — è essenziale. Questa adattabilità promuove un'esperienza sicura, coinvolgente e benefica per tutti i partecipanti.

5. Conoscenze di Base di Anatomia e Fisiologia

Comprendere la struttura e le funzioni di base del corpo umano consente agli istruttori di progettare allenamenti efficaci, riconoscere segni di affaticamento o infortunio e spiegare in modo informato i benefici fisici del Nordic Walking.

6. Competenze di Primo Soccorso

La conoscenza certificata del primo soccorso è fondamentale per garantire la sicurezza dei partecipanti. Gli istruttori dovrebbero essere in grado di rispondere rapidamente e in modo appropriato a situazioni mediche o emergenze che possono verificarsi durante le sessioni all'aperto.

7. Conoscenze di Base di Mindfulness e Psicologia dello Sport

La familiarità con i principi della mindfulness e della psicologia dello sport aiuta gli istruttori a supportare il benessere mentale dei partecipanti. Possono integrare tecniche che migliorano la concentrazione, la motivazione, il rilassamento e il piacere, contribuendo a un'esperienza di cammino olistica.



Lo Psicologo: il suo ruolo

Lo psicologo del programma WATT integra il potenziale terapeutico della psicologia con i benefici del Nordic Walking e dell'interazione sociale in piccoli gruppi, offrendo un approccio unico al benessere mentale che sfrutta l'attività fisica in ambienti naturali.

Lo psicologo contribuisce alle dimensioni emotiva, cognitiva, relazionale e riflessiva dell'esperienza WATT. La sua presenza permette di integrare pratiche di mindfulness, promuovere la consapevolezza corporea e supportare le dinamiche di gruppo, anche in situazioni adattive.

Lo Psicologo: competenze chiave

Ecco le competenze fondamentali che uno Psicologo del programma WATT dovrebbe possedere:

1. Esperienza nelle Tecniche di Mindfulness

Gli psicologi dovrebbero avere una solida preparazione nella conduzione di pratiche di mindfulness come la consapevolezza del respiro, la scansione corporea e il focus sul momento presente. Queste tecniche possono essere integrate nelle sessioni di cammino per migliorare il benessere mentale dei partecipanti, ridurre lo stress e aumentare il coinvolgimento complessivo nell'attività.

2. Competenza nella Dinamica di Gruppo

È fondamentale una solida comprensione del comportamento di gruppo e delle relazioni interpersonali per facilitare la coesione, gestire eventuali difficoltà relazionali e promuovere un clima di gruppo di sostegno, che favorisca l'apertura e la partecipazione.

3. Gestione delle Fragilità Emotive e delle Situazioni di Stress

Gli psicologi devono essere in grado di riconoscere e gestire segnali di disagio emotivo, ansia o vulnerabilità tra i partecipanti. Devono saper offrire un supporto psicologico immediato e, se necessario, consigliare un intervento ulteriore in modo compassionevole e professionale.

4. Capacità di Integrare Interventi Psicoeducativi nelle Attività Fisiche

È fondamentale la capacità di progettare e condurre interventi che uniscano contenuti psicologici al movimento fisico. Ciò include affrontare temi come la gestione dello stress, la regolazione emotiva, la consapevolezza di sé e la resilienza, il tutto all'interno di un'attività basata sulla camminata.

5. Conoscenze di Base sull'Attività Fisica legata al Nordic Walking

Pur non essendo necessario insegnare la tecnica, gli psicologi del programma NW dovrebbero conoscere le richieste fisiche e i benefici del Nordic Walking. Questo permette loro di allineare le strategie di salute mentale all'esperienza fisica, garantendo interventi olistici e adeguati al contesto.



Requisiti Comuni per l'Istruttore di Nordic Walking e lo Psicologo

Sia gli Istruttori di Nordic Walking che gli Psicologi devono dimostrare solide capacità di collaborazione e la capacità di lavorare efficacemente all'interno di un team multidisciplinare. Questo include:

- **Comunicazione Aperta:** Impegnarsi in un dialogo chiaro, rispettoso e costruttivo con professionisti provenienti da contesti diversi.
- **Orientamento a Obiettivi Condivisi:** Allinearsi agli obiettivi comuni del programma, come il miglioramento della salute dei partecipanti, la promozione del benessere mentale e il rafforzamento della connessione sociale attraverso il Nordic Walking.
- **Rispetto Reciproco delle Competenze:** Riconoscere e valorizzare i contributi unici di ciascun membro del team — siano essi relativi all'allenamento fisico, al supporto psicologico o alla progettazione complessiva del programma.
- **Capacità di Lavorare in un Team Multidisciplinare.**

Il Volontario Esperto: ruoli e competenze

Il volontario esperto, avendo già partecipato ad attività precedenti del programma WATT, svolge un ruolo importante nel fornire supporto pratico e facilitare le dinamiche di gruppo. Le sue principali abilità e competenze includono:

1. Esperienza diretta nel programma WATT

Familiarità con le dinamiche, i valori e le modalità operative del programma, acquisita attraverso la partecipazione personale.

2. Capacità di favorire la coesione del gruppo

Promuove relazioni positive tra i partecipanti, contribuendo a creare un ambiente accogliente, inclusivo e non giudicante.

3. Supporto organizzativo

Svolge compiti pratici durante le sessioni, come chiudere la fila durante la camminata, raccogliere i bastoncini al termine e distribuire materiali o questionari.

4. Comunicazione efficace con il team professionale

Fornisce feedback qualificati e osservazioni personali al team istruttore-psicologo, contribuendo al monitoraggio e al miglioramento dell'esperienza complessiva.

5. Empatia e capacità di ascolto attivo

Mostra sensibilità verso i bisogni emotivi degli altri partecipanti, sostenendo il senso di appartenenza e di sicurezza all'interno del gruppo.

6. Affidabilità e discrezione

Agisce con responsabilità e nel rispetto della riservatezza.

7. Capacità di lavorare in team multidisciplinari

Collabora efficacemente con professionisti e altri volontari, rispettando ruoli specifici e ambiti di competenza.

5. Materiali necessari per la WATT

Strumenti di supporto essenziali per gli Istruttori di Nordic Walking:

- Bastoncini da Nordic Walking.
- Mappe e percorsi adattati ai diversi target e livelli di esperienza.
- Materiali didattici:
 - Infografiche sulla postura corretta.
 - Schede con esercizi individuali e di gruppo.
 - Schede per riscaldamento e stretching.
- Attrezzatura per riscaldamento e stretching (es. elastici, tappetini leggeri).
- Kit di primo soccorso.

Strumenti di supporto essenziali per lo Psicologo:

- Manuale con esercizi di mindfulness e tecniche di rilassamento.
- Materiali audio per esercizi di respirazione e meditazione (opzionali, se ritenuti utili).
- Diario delle emozioni **vedi Allegato n. 1** (opzionale per i partecipanti).
- Carta, penne e colori (secondo necessità per le attività).

Strumenti di supporto essenziali per lo Psicologo e gli Istruttori di Nordic Walking:

- Toolkit WATT.
- Materiali audio/video:
 - Audio-guida per esercizi di mindfulness.
 - Video tutorial sulla tecnica del Nordic Walking (opzionale, in base al gruppo target).
- Questionari e moduli per la valutazione iniziale e finale. **Vedi Allegati n. 2, 3, 21, 22.**

Attrezzatura variabile a seconda del contesto (indoor/outdoor):

Alcune attrezzature possono variare a seconda dell'ambiente in cui si svolge l'attività.

Considerare l'uso di supporti alternativi o adattabili in caso di spazi chiusi o condizioni meteorologiche sfavorevoli.



6. Formazione Integrata e Interdisciplinare del Team

Per apprendere e applicare efficacemente il metodo WATT, si raccomanda la partecipazione a un programma di formazione esperienziale, pratica e sul campo della **durata di circa 10 ore**.

Questo programma è rivolto a **istruttori sportivi, psicologi, professionisti della salute e del benessere, volontari** e a tutte le persone interessate a integrare l'attività fisica con l'attenzione alle dimensioni psicologiche, relazionali ed emotive della persona.

Il corso è progettato per fornire **competenze operative e strumenti pratici** per un'applicazione consapevole, coordinata e personalizzata del metodo WATT, concepito come strumento per la promozione del benessere psicofisico globale.

La formazione è condotta da **professionisti qualificati con esperienza diretta nell'applicazione del metodo** in contesti educativi, terapeutici e sanitari, garantendo un approccio concreto e orientato alla pratica.

Il programma è strutturato in **moduli teorici, pratici e integrati**, costruiti attorno a temi chiave come il **Nordic Walking** (con adattamenti per diversi gruppi target), la **mindfulness**, la **stimolazione cognitiva**, la **gestione delle dinamiche di gruppo** e **l'approccio integrato mente-corpo**.

L'intero corso è progettato per favorire la **collaborazione interdisciplinare**, creando un **linguaggio professionale condiviso** e promuovendo una **sinergia operativa efficace** a sostegno dei partecipanti.

La formazione include anche momenti di **supervisione sul campo, simulazioni pratiche con feedback tra pari e l'organizzazione autonoma da parte dei partecipanti di un evento WATT in un contesto locale**, permettendo di consolidare le competenze acquisite, esercitarsi in autonomia e sviluppare iniziativa e capacità di autovalutazione.

Format del Programma di Formazione

1. Durata totale: 10 ore

- Incontro introduttivo online: 2 ore
- Formazione pratica sul campo in presenza: 8 ore
- Evento WATT auto-organizzato: 2 ore

2. Modalità di erogazione:

Online: sessione introduttiva, materiali di lettura e orientamento

In presenza: laboratori esperienziali e attività pratiche sul campo

Bootcamp: una combinazione di apprendimento teorico e laboratori pratici in presenza per un'esperienza completa.

3. Destinatari:

Istruttori sportivi e di nordic walking, psicologi, professionisti della salute e del benessere, volontari e tutte le persone interessate a integrare l'attività fisica con l'attenzione alle dimensioni psicologica, relazionale ed emotiva della persona.

Obiettivi della Formazione

- **Per gli istruttori sportivi:** acquisire competenze di base in mindfulness e gestione della dinamica di gruppo.
- **Per gli psicologi:** acquisire conoscenze essenziali della tecnica del Nordic Walking per integrarla nelle attività psicoeductive.
- **Per i volontari:** familiarizzare con il metodo WATT e apprendere strumenti utili per sostenere gli interventi con sensibilità e consapevolezza.
- **Per tutti i partecipanti:** costruire una base comune di linguaggio e competenze, rafforzare la collaborazione interdisciplinare e promuovere interventi orientati al benessere globale della persona.

Moduli formativi (teorici, pratici e integrati):

1. Introduzione al metodo WATT: filosofia, origini e basi scientifiche (modulo teorico)

Obiettivo: fornire una comprensione chiara dell'identità del metodo WATT, illustrandone la visione integrata, le aree di applicazione, le origini e i riferimenti scientifici. Il modulo comprende una presentazione delle tecniche, degli strumenti utilizzati (bastoncini, materiali) e dei benefici per la salute fisica e mentale.

2. Fondamenti del Nordic Walking: tecniche e adattamenti per diversi target (modulo teorico)

Obiettivo: fornire una panoramica dettagliata delle tecniche di base del Nordic Walking, con particolare attenzione agli adattamenti per utenti con bisogni specifici (anziani, persone con disabilità, persone in riabilitazione o con fragilità emotiva). Si approfondiscono la biomeccanica della camminata, il corretto utilizzo dei bastoncini, la postura e la coordinazione motoria. ([Vedi allegato n. 23 – Scheda tecnica sulle principali tecniche del Nordic Walking e su come diventare istruttori certificati di Nordic Walking](#)).

3. Fondamenti di mindfulness e stimolazione cognitiva (modulo teorico)

Obiettivo: introdurre i principi base della mindfulness e della stimolazione cognitiva e illustrarne l'applicazione nella camminata terapeutica. Si esplorano esercizi utili a promuovere la consapevolezza, la percezione corporea e la regolazione emotiva durante l'attività motoria.

4. Presentazione del Toolkit pratico WATT (modulo teorico e pratico)

Obiettivo: fornire uno strumento pratico e strutturato per guidare le sessioni WATT. Il toolkit comprende proposte di esercizi, schede di osservazione, tracce per la conduzione dei gruppi e linee guida per l'adattamento delle attività ai diversi contesti e obiettivi.

5. Applicazione sul campo del metodo WATT: gestione del gruppo e approccio mente-corpo (modulo pratico)

Obiettivo: sperimentare in prima persona l'applicazione del metodo attraverso simulazioni pratiche, esercitazioni in piccoli gruppi, gestione delle dinamiche relazionali, utilizzo delle tecniche apprese e feedback reciproci. Si lavora su come condurre una sessione in sicurezza, come integrare esercizi di respirazione, consapevolezza e stimolazione mentale, e come adattare la proposta ai bisogni dei partecipanti.

6. Evento WATT auto-organizzato (modulo pratico – finale)

Obiettivo: offrire l'opportunità di applicare in autonomia quanto appreso, progettando e conducendo un'attività WATT in un contesto reale (es. parco, scuola, centro comunitario). Al termine dell'esperienza è prevista una fase di autovalutazione (diario dei partecipanti e questionari di feedback), con eventuale condivisione dei risultati, per rafforzare riflessione, consapevolezza e responsabilizzazione.

7. WATT in azione

Dopo la formazione integrata e interdisciplinare dello staff, il passo successivo è il reclutamento dei partecipanti.

A. PREPARAZIONE

Selezione dei partecipanti: Si consiglia di somministrare ai partecipanti un “Questionario di Benvenuto” ([Vedi Allegato n. 2](#)) per valutare bisogni, aspettative e livello di forma fisica.

Organizzazione del gruppo

- Numero massimo di partecipanti: **14**
- Condivisione delle informazioni logistiche: orario, luogo di ritrovo, abbigliamento consigliato, durata della sessione.

Definizione del percorso

- Scelta di un percorso naturale e sicuro (sentiero, parco, passeggiata, ecc.).
- Identificazione dei punti di sosta per attività di mindfulness o esercizi psico-emotivi.
- Setting dell’attività: è importante pianificare gli spazi per gli interventi individuali e la durata di ciascuna fase.

Un’atmosfera accogliente e il supporto dello staff favoriscono un’interazione positiva e una partecipazione attiva.

La scelta del luogo deve garantire **accessibilità, difficoltà moderata e sicurezza**. I percorsi pianeggianti o con lievi pendenze sono ideali per i partecipanti alle prime esperienze.

Si raccomanda un abbigliamento adeguato alla stagione.

I bastoncini da Nordic Walking verranno forniti per non gravare economicamente sui partecipanti.

Lo staff (psicologo e istruttore sportivo) deve arrivare in anticipo per accogliere i partecipanti, distribuire i bastoncini e creare un ambiente inclusivo e rassicurante.

Il percorso deve essere **ispezionato nei giorni precedenti** per verificarne la sicurezza.

Materiali necessari

- Bastoncini da Nordic Walking. Questi sono forniti dall’organizzazione per facilitare la partecipazione delle persone con minori opportunità socio-economiche.
- Piccoli attrezzi come birilli o elastici (facoltativi)
- Tappetini o cuscini per la mindfulness (facoltativi)
- Abbigliamento comodo e adeguato al clima
- Borracce personali per l’idratazione
- Diario personale per appunti emotivi e riflessioni (facoltativo)

Verifiche preliminari

- Controllo dei materiali e delle condizioni meteo
- Briefing tra istruttore sportivo e psicologo per definire il focus della sessione
- Personalizzazione degli esercizi in base ai bisogni del gruppo

B. SVOLGIMENTO DELLA SESSIONE WATT

Durata totale: circa 1,5–2 ore

Fase iniziale (10–15 minuti)

- Accoglienza e breve presentazione del gruppo
- Introduzione agli obiettivi dell'uscita
- Spiegazione della tecnica base del Nordic Walking
- Breve presentazione delle pratiche di mindfulness e del tema della sessione (es. resilienza, gestione dello stress, gratitudine)

Fase centrale (60 minuti)

- Nordic Walking: riscaldamento, apprendimento progressivo della tecnica e pratica
- Pause per esercizi di mindfulness
- Momenti di condivisione psico-emotiva, ad esempio riflessioni su come ci si sente nel momento presente

Fase conclusiva (30 minuti)

- Defaticamento: stretching e respirazione profonda
- Riflessione condivisa: feedback sull'esperienza e individuazione di eventuali obiettivi personali
- Consegna di esercizi o spunti di riflessione per il lavoro autonomo a casa (se previsti)

C. DEBRIEFING

Alla fine di ogni sessione, lo staff dedica 5–10 minuti a un breve debriefing. Durante questo momento, si condividono impressioni su... *(segue)*:

- Difficoltà e risorse emerse nel gruppo.
- Dinamiche interne attivate.
- Temi emersi.
- Grado di partecipazione e coinvolgimento.
- Riuscita delle attività previste.

Questo report è essenziale per migliorare le sessioni future e per adattare meglio la metodologia ai bisogni dei partecipanti. La "Scheda di Osservazione" è disponibile nell'**Allegato n. 3.**



👉 Linee guida di comportamento dello Staff durante la sessione WATT 👈

Istruttore di Nordic Walking:

- Conduce le attività motorie, garantendo il corretto apprendimento della tecnica del Nordic Walking.
- Adatta ritmo, intensità e varianti degli esercizi in base all'energia e ai bisogni del gruppo.
- Promuove la partecipazione attiva riconoscendo i progressi individuali e incoraggiando ogni partecipante.
- Presenta gli esercizi in modo chiaro, leggero e motivante.
- Osserva le reazioni fisiche ed emotive dei partecipanti, segnalando eventuali difficoltà allo Psicologo.

Psicologo:

- Facilita i momenti di mindfulness e condivisione emotiva, favorendo un ambiente sicuro e accogliente.
- Monitora il clima relazionale e interviene con discrezione in caso di disagio o chiusura.
- Introduce e guida le attività di stimolazione cognitiva con un approccio ludico, inclusivo e non giudicante.
- Supporta l'espressione autentica delle esperienze dei partecipanti, accogliendo le emozioni che emergono durante la sessione.
- Stimola il dialogo interiore con domande aperte e riflessioni, promuovendo consapevolezza ed elaborazione personale.

Collaborazione tra Psicologo e Istruttore di Nordic Walking:

- Accolgono insieme il gruppo e partecipano attivamente e in modo sinergico alla sessione WATT, integrando in maniera fluida gli aspetti psicologici e motori.
- Lo Psicologo introduce il programma WATT, supervisiona la fase di accoglienza e sostiene il gruppo nei momenti di introspezione e condivisione (mindfulness, circle time).
- Durante la camminata, lo Psicologo segue le indicazioni dell'Istruttore di Nordic Walking, scegliendo se osservare o partecipare attivamente in base alle dinamiche del gruppo. Può inoltre intervenire negli esercizi quando necessario (es. per lavori a coppie con numero dispari di partecipanti).
- Pur non assumendo un ruolo terapeutico, lo Psicologo è naturalmente disponibile al dialogo durante la camminata, offrendo ascolto e presenza. In caso di camminata consapevole, interviene solo se necessario per sostenere l'esperienza.

- L'Istruttore di Nordic Walking guida la camminata e gli esercizi fisici, e può partecipare alle pratiche condotte dallo Psicologo, soprattutto durante la mindfulness.
- Durante il circle time, l'Istruttore può condividere brevi esperienze personali quando ciò favorisce l'espressione del gruppo, senza assumere un ruolo centrale.

Stile relazionale e valori guida

- Mantengono un atteggiamento accogliente, attento e non giudicante.
- Si coordinano in modo fluido, alternandosi nella conduzione in base ai bisogni del gruppo e alle situazioni che emergono.
- Favoriscono la coesione del gruppo, il rispetto dei tempi, la partecipazione equa e un clima di fiducia.
- Modellano comportamenti in linea con i valori fondamentali del WATT: cura, ascolto, flessibilità e presenza autentica.

Documentazione e comunicazione

- Entrambi possono scattare fotografie nei momenti in cui non sono direttamente coinvolti, rispettando la privacy dei partecipanti e il tono emotivo del gruppo.
- Eventuali interventi durante le spiegazioni o le attività condotte dall'altro membro dello staff avvengono esclusivamente a supporto della comprensione e del benessere del gruppo, evitando sovrapposizioni o confusione.

8. FORMATO DELLE SESSIONI DI WATT

Ogni sessione di WATT è costruita attorno a un **tema specifico** che esplora una dimensione del benessere mente-corpo (es. consapevolezza, fiducia, gestione dello stress, equilibrio, ascolto di sé, ecc.).

Il tema di ogni sessione viene definito attraverso un processo condiviso e intenzionale tra i due professionisti coinvolti (Psicologo e Istruttore di Nordic Walking):

1. Analisi del gruppo target

Il primo passo consiste in una valutazione del gruppo target, prendendo in considerazione i seguenti fattori:

- Età e fase della vita
- Condizione psicofisica generale
- Fragilità o risorse esistenti
- Obiettivi del progetto (es. inclusione, empowerment, prevenzione)
- Feedback iniziali raccolti all'avvio del percorso (es. attraverso questionari)

2. Co-progettazione tra Psicologo e Istruttore sportivo

Psicologo e istruttore lavorano in sinergia, con ruoli complementari:

- Lo **Psicologo** propone i temi da una prospettiva psicoeducativa: concetti legati alla consapevolezza, regolazione emotiva e relazione con sé e con gli altri.
- L' **Istruttore di Nordic Walking** collega ciascun tema al corpo in movimento, valorizzando le metafore corporee e il potenziale della camminata consapevole.

Insieme valutano quali temi siano più adatti al momento evolutivo del gruppo, costruendo un percorso progressivo che abbia senso sia a livello emotivo che motorio.

3. Traduzione del tema in attività

Una volta definito il tema, il team lo traduce in:

- Obiettivi della sessione (cosa vogliamo far emergere)
- Esperienze motorie (esercizi di NW e consapevolezza corporea)

- Stimoli psicologici (domande guida, visualizzazioni, esercizi simbolici)
- Spazi di rielaborazione (condivisione, scrittura, dialogo, silenzio)

Struttura

Ogni sessione segue una struttura definita, descritta in dettaglio nel capitolo 7.

1. Accoglienza e Introduzione (15 min)

- I partecipanti si incontrano, ricevono il materiale necessario, si presentano e condividono le proprie motivazioni. Lo psicologo introduce il tema della giornata.

2. Introduzione al Nordic Walking (10 min)

- L'istruttore introduce o perfeziona la tecnica del Nordic Walking.

3. Pratica di cammino (30–40 min)

- Camminata guidata che integra esercizi tecnici e momenti di riflessione.

4. Mindfulness e Riflessione (30 min)

- Lo psicologo conduce pratiche di mindfulness e momenti di discussione, rafforzando il legame tra attività fisica e benessere emotivo.

5. Esercizio da fare a casa (facoltativo)

- Viene proposto un esercizio di riflessione da svolgere tra una sessione e l'altra.

9. Due modalità di vivere la WATT: Percorso continuativo o Evento singolo

L'esperienza WATT può essere proposta in due modalità distinte ma complementari, a seconda degli obiettivi, del contesto e delle risorse disponibili. Ogni formato ha caratteristiche specifiche che ne determinano l'impatto sul gruppo e sui singoli partecipanti.

A. Percorso Continuativo – Ciclo settimanale di 5 sessioni (90 minuti ciascuno)

Questo formato offre un **percorso progressivo** composto da cinque sessioni settimanali, durante le quali il gruppo viene guidato attraverso un **processo in evoluzione**. Ogni sessione è incentrata su un tema chiave (ad esempio *gratitudine*, *resilienza*, *flessibilità*) che ispira e collega le attività fisiche, cognitive e riflessive.

Punti di forza:

- Favorisce la **creazione di fiducia** all'interno del gruppo e con i facilitatori.
- Consente ai partecipanti di **interiorizzare gradualmente** le pratiche di benessere e sviluppare la consapevolezza corpo-mente.
- Lo staff può **adattare il percorso in itinere**, rispondendo ai bisogni emergenti e valorizzando i feedback raccolti.
- Fornisce esperienze più profonde: i partecipanti sviluppano **autoconsapevolezza** e integrazione tra dimensione fisica ed emotiva.

Limiti:

- Richiede **un maggiore impegno logistico e organizzativo** (programmazione regolare, presenze, spazio).
- Meno adatto a contesti promozionali, dove il tempo a disposizione è limitato o la partecipazione è occasionale.
- Può risultare meno accessibile a chi ha difficoltà nella frequenza regolare.

Ideale per: gruppi motivati a intraprendere un percorso strutturato di crescita personale e benessere psicofisico, con effetti duraturi nel tempo.

B. Sessione immersiva Unica – Evento "One Shot" (2,5-3 ore)

In questa formula, la WATT viene proposta come **evento intensivo e introduttivo**, concentrando in una sola esperienza gli elementi fondamentali del metodo. È un'opportunità per far **conoscere la metodologia in modo coinvolgente, accessibile e adattabile a diversi contesti**.

Punti di forza:

- **Flessibilità e adattabilità** al contesto (eventi pubblici, scuole, aziende, festival, iniziative culturali o di benessere).
- Richiede **minore impegno dei partecipanti** in termini di tempo e continuità.

- Adatta per **promuovere il metodo** e avvicinare nuovi gruppi all'esperienza WATT.
- Maggiore varietà e alternanza tra momenti condotti dal Psicologo e dall'Istruttore di Nordic Walking, che stimola attenzione e partecipazione

Limiti:

- Esperienza **più superficiale**, non permette un vero consolidamento delle pratiche.
- Più difficile costruire **coesione di gruppo** e profondità emotiva.
- **Il tempo limitato** non consente di affrontare con la stessa intensità i temi proposti.

Ideale per: contesti promozionali, attività di sensibilizzazione, eventi aperti, gruppi eterogenei o alla prima esperienza. È anche un ottimo **punto di partenza** per valutare l'interesse verso un percorso più strutturato.

Conclusione: Due approcci, una stessa visione

Entrambe le modalità riflettono lo spirito della WATT, che unisce movimento, consapevolezza e relazione. La **scelta tra percorso continuativo e sessione unica** va fatta in base al contesto, agli obiettivi e al profilo dei partecipanti.

- **Il ciclo continuativo** offre profondità e trasformazione.
- **L'evento unico** offre scoperta e coinvolgimento.

Entrambi i formati possono essere integrati in una strategia di programma più ampia, migliorando l'**accessibilità e promuovendo una cultura del benessere integrato**.



10. Esempi pratici di cicli WATT in 5 sessioni

Presentiamo ora 2 esempi pratici di cicli WATT corredati delle relative schede esercizio

ESEMPIO 1

Sessione 1 - ATTENZIONE E NEUROPLASTICITÀ

Obiettivo: Promuovere la consapevolezza fisica e mentale attraverso l'attenzione focalizzata. Approfondire il concetto di neuroplasticità.

Durata: 90 minuti

Attività di nordic walking:

- Breve introduzione teorica al Nordic Walking
- Riscaldamento
- Esercizi tecnici di base (posizione, spinta, coordinamento)
- Camminata breve con attenzione focalizzata al gesto

Per la tecnica di base della camminata nordica si suggerisce la visione di questi video:

- https://youtu.be/YbYMs_C8p_g?si=jWnfVdcjWk1FCGbQ you
- <https://youtu.be/zAmsHhc2zCw?si=5EpTWPFQg3iPAJKr>

Attività psicologica:

- Spiegazione neuro-educativa sull'attenzione e la neuroplasticità. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - https://tedx.ucla.edu/project/don_vaughn_neurohacking_rewiring_your_brain/
 - <https://www.psychologytoday.com/us/basics/neuroplasticity>
- Esercizio di consapevolezza "Visualizzazione del limone" **Vedi Allegato n. 4**
- Riflessione guidata in cerchio

Materiali: Bastoncini NW, tappetini o cuscini per la riflessione.

Suggerimenti: Utilizzare uno spazio tranquillo e stimolante dal punto di vista naturale. Si può anche invitare i partecipanti a portare un diario personale.

Benefici attesi: Maggiore concentrazione, miglioramento della postura e della qualità del movimento, inizio di un percorso di auto-osservazione.

Sessione 2 - EMOZIONI

Obiettivo: Riconoscere e comprendere le emozioni che sorgono durante l'attività fisica. Introdurre strumenti per la regolazione emotiva.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Allenamento tecnico con bastoncini.
- Rafforzamento della presa consapevole sul bastoncino.
- Migliorare la capacità di rilasciare la presa senza perdere il controllo.
- Incoraggiare l'automazione del gesto tecnico durante la camminata.

Scheda di esercizio - Prendere e Lasciare il Bastoncino **Vedi Allegato n. 5**

Attività psicologica:

- Presentazione teorica delle emozioni di base e della loro utilità. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_arent_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brainCreates_them
 - <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>
- Esercizio di Meditazione del respiro consapevole **Vedi Allegato n. 6**
- Condivisione: "Quale emozione ho incontrato camminando?"

Materiali: Bastoncini NW, schede emozioni, cerchio di condivisione

Suggerimenti: Offrire uno spazio di ascolto non giudicante. Incoraggiare l'autenticità durante la condivisione.

Benefici attesi: Riconoscimento delle proprie emozioni, aumento della consapevolezza emotiva, miglioramento delle relazioni interpersonali.



Sessione 3 - EMPATIA

Obiettivo: Stimolare la capacità di empatia, verso se stessi e verso gli altri. Rafforzare il senso di gruppo.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Camminata in coppia: sincronizzazione dei passi. Esercizio a Coppie: "Passo a due" **Vedi Allegato n. 7**
- Piccoli giochi di fiducia (ad esempio camminata ad occhi chiusi con guida)

Attività psicologica:

- Breve discorso sull'empatia e sui "neuroni specchio".

Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:

- <https://www.youtube.com/watch?v=t0pwKzTRG5E>
- <https://www.wired.com/story/the-empathy-revolution-anita-nowak>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empathic-mind/201902/the-neuroscience-of-empathy>

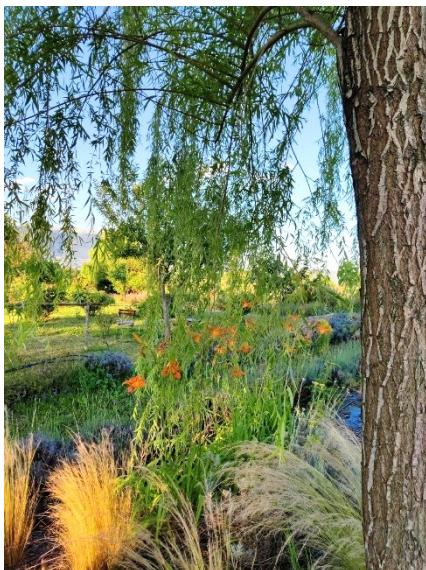
- Meditazione della gentilezza amorevole **Vedi Allegato n. 19**

- Riflessione guidata in cerchio

Materiali: Bastoni NW, spazio verde tranquillo, musica soft opzionale (consigliata per WATT indoor)

Suggerimenti: Stimolare la cooperazione in modo giocoso. Creare un'atmosfera di sicurezza e fiducia reciproca.

Benefici attesi: Miglioramento della comunicazione, rafforzamento dei legami, crescita dell'empatia e dell'accettazione.



Sessione 4 - CONFINI

Obiettivo: Esplorare i confini corporei, emotivi e relazionali. Sviluppare la capacità di protezione e ascolto di sé.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking::

- Camminata individuale in silenzio
- Esercizio "Camminare ad occhi chiusi" **Vedi Allegato n. 8**

Attività psicologica:

- Spiegazione del concetto di "Io-Pelle" (Anzieau). Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - <https://ipaoffthecouch.org/2019/06/01/episode-4-skin-in-psychoanalysis/>
 - <https://www.doppiozero.com/didier-anzieu-io-pelle>
 - <https://centreforsensorystudies.org/occasional-papers/chapter-one-from-the-skin-ego-to-the-psychic-envelope-an-introduction-to-the-work-of-didier-anzieu/>
- Visualizzazione guidata "Il posto sicuro" **Vedi Allegato n. 9**
- Riflessione guidata in cerchio

Materiali: Bastoni NW, fogli di grandi dimensioni, colori/pennarelli, tappetini (opzionale)

Suggerimenti: Rispettare i tempi individuali, facilitare i momenti di introspezione personale.

Benefici attesi: Aumento della consapevolezza dei propri limiti, rafforzamento dell'identità, migliore gestione dei confini relazionali.



Sessione 5 - CONSAPEVOLEZZA

Obiettivo: Consolidare la consapevolezza corporea, sensoriale ed emotiva dell'esperienza e sostenere la continuità dei suoi benefici dopo il corso.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Camminata libera e personale con Esercizio di ascolto sensoriale guidato "Un passo alla volta"
Vedi Allegato n. 10

Attività psicologica:

- Esercizio di "mindsight" per integrare l'esperienza. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=4zFDb5d0lrA>
 - <https://www.scienceofpeople.com/mindsight/>
- Meditazione della consapevolezza del respiro – "La mente come l'oceano" **Vedi Allegato n. 11**
- Riflessioni conclusiva in gruppo: "Cosa porto con me?"

Materiali: Bastoncini NW, diario individuale o cartoncini per messaggi finali (facoltativo)

Suggerimenti: Creare un'atmosfera di raccoglimento. Incoraggiare la continuità dei benefici post-percorso.

Benefici attesi: Aumento della consapevolezza globale, consolidamento dell'apprendimento, senso di chiusura positiva del percorso.



ESEMPIO 2

Sessione 1 - I CINQUE SENSI

Obiettivo: Attivare la consapevolezza corporea attraverso l'esperienza del cammino e l'esplorazione dei cinque sensi.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Breve introduzione teorica a NW
- Riscaldamento e apprendimento di base della tecnica senza bastoncini
- Primi esercizi con i bastoncini a ritmo lento

Per la tecnica di base della camminata nordica si suggerisce la visione di questi video::

- https://youtu.be/YbYMs_C8p_g?si=jWnfVdcjWk1FCGbQ you
- <https://youtu.be/zAmsHhc2zCw?si=5EpTWPFQg3iPAJKr>

Attività psicologica:

- Esplorare come i cinque sensi influenzano la nostra percezione e il nostro benessere, facendo riferimento a tecniche che utilizzano i sensi come strumenti per la gestione dell'ansia. Di seguito alcuni riferimenti video e scritti:
 - https://www.ted.com/talks/christi_gendron_the_science_of_lifespan_and_the_impact_of_your_five_senses
 - <https://www.anxietycanada.com/articles/using-your-senses/>
- Esercizio guidato di Mindful Walking: «5-4-3-2-1» **Vedi Allegato n. 12** con focus su un senso alla volta (vista, udito, tatto, olfatto, gusto: 5 cose che vedo, 4 cose che sento, ecc.).
- Riflessione guidata in cerchio

Materiali:

Bastoncini NW, scheda dei 5 sensi, carta e penne (opzionale)

Suggerimenti:

Incoraggiare i partecipanti a rallentare e "sentire" l'ambiente.

Benefici attesi:

Presenza mentale, riduzione dello stress, risveglio sensoriale.



Sessione 2 - EMOZIONI IN CAMMINO

Obiettivo: Aumentare la consapevolezza emotiva e la capacità di riconoscere le emozioni nel corpo.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Inserimento dei bastoncini nello schema motorio completo
- Camminare consapevolmente a ritmo medio nella tecnica NW. Scheda esercizio "Un passo alla volta" **Vedi Allegato n. 10**

Attività psicologiche:

- Breve introduzione alle emozioni di base e al loro ruolo. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_arent_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brainCreates_them
 - <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>
- Esercizio di Scansione corporea **Vedi Allegato n. 13**

Materiali: Bastoncini NW, schede emozioni, icone di immagini/emozioni (opzionale)

Suggerimenti: Usare domande guida ("Cosa senti dentro mentre cammini?")

Benefici attesi: Aumento della consapevolezza emotiva, autoregolazione e rilassamento.



Sessione 3 – I PENSIERI E IL FLUSSO

Obiettivo: Riconoscere i pensieri automatici e imparare a prendere le distanze da essi.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Fase di recupero: camminata libera con attenzione al ritmo
- Coordinazione dei movimenti con i bastoncini: camminata alternata e in ampio. Esercizio "Rompi l'automatismo, scegli il gesto" **Vedi Allegato n. 14**

Attività psicologiche:

- Il bastoncino come metafora del pensiero. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=tss8D05eDF4>
 - <https://tpcjurnal.nbcc.org/metaphor-in-professional-counseling/>
- Esercizio di defusione: "La foglie sul ruscello" **Vedi Allegato n. 15**
- Condivisione in cerchio

Materiali: Bastoncini NW, scheda di meditazione guidata, penna e carta (opzionale)

Suggerimenti: Invitare a trattare i pensieri come eventi mentali, non come verità assolute.

Prestazioni previste: Maggiore chiarezza mentale, gestione dei pensieri intrusivi, centratura.



Sessione 4 - STRESS & RESILIENZA NEL QUOTIDIANO

Obiettivo: Riconoscere le fonti di stress e attivare le risorse interne.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Camminata a ritmo sostenuto con brevi variazioni (in salita/in discesa)
- Esercizio “Fila indiana” **Vedi Allegato n. 16**

Attività psicologiche:

- Introduzione allo stress e alla risposta del corpo. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend
 - <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Meditazione della Montagna (resilienza, stabilità, centratura) **Vedi Allegato n. 17**

Materiali: Bastoni NW, stuoie (opzionali) o posti a sedere naturali

Suggerimenti: Rinforzare il concetto che lo stress può essere attraversato e trasformato.

Benefici attesi: Maggiore tolleranza alla fatica, centratura nei momenti difficili, forza interiore.



Sessione 5 - EMPATIA & CONNESSIONE

Obiettivo: Coltivare l'empatia verso se stessi e gli altri.

Durata: 90 minuti

Attività di Nordic Walking:

- Esercizi in coppia per il coordinamento e la fiducia: Scheda esercizio "Il trenino" **Vedi Allegato n. 18**
- Camminata silenziosa in gruppo

Attività psicologiche:

- Esplorazione del ruolo dell'empatia nella creazione di connessioni significative e nella promozione del benessere psicologico. Di seguito alcuni video e riferimenti scritti:
 - https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability
 - <https://www.psychologytoday.com/us/blog/interconnected/202312/empathy-the-conduit-of-connection>
- Meditazione di gentilezza amorevole (verso se stessi, gli altri, il mondo) **Vedi Allegato n. 19**
- Riflessione finale su ciò che porto con me dal percorso

Materiali: Bastoni di NW, stuole (facoltativi)

Suggerimenti: Cura dell'atmosfera finale come rito di chiusura e trasformazione.

Benefici attesi: Aumento del senso di appartenenza, compassione, relazioni positive.



11. Esempio pratico WATT One-shot con stimolazione cognitiva

Ora presentiamo un esempio pratico di un WATT One-Shot che combina attività di Nordic Walking e stimolazione cognitiva, con la relativa scheda esercizio.

Obiettivi

- Mantenere e migliorare la mobilità, l'equilibrio e la coordinazione motoria.
- Allenare la memoria, l'attenzione e le funzioni esecutive in modo divertente e relazionale.
- Migliorare le funzioni cognitive attraverso il movimento cosciente associato al pensiero.
- Promuovere il benessere psico-fisico e il senso di appartenenza ad un gruppo.

La WATT si svolge in 3 momenti e combina l'attività motoria **con i bastoncini da Nordic Walking con compiti cognitivi**.

1. Camminata attivante (15 min)

Camminata in tecnica NW a ritmo moderato per attivare il corpo, riscaldare le articolazioni e sincronizzare respiro e passo. Focus sull'uso corretto dei bastoncini.

2. Camminata + stimolazione cognitiva (50 min)

Durante la camminata, il Team che conduce la WATT propone esercizi cognitivi come descritti nella scheda esercizi “Nordic Walking + Stimolazione cognitiva” **Vedi Allegato n. 20**.

3. Defaticamento e circle time (20 min)

Rallentamento del ritmo, esercizi respiratori e semplici allungamenti. Si conclude con un **momento di condivisione verbale**: come mi sono sentito? Cosa mi ha divertito? Quale stimolo mi ha colpito?

Suggerimenti per la conduzione

- Scegliere un percorso sicuro e pianeggiante.
- Alternare fasi di camminata libera e momenti più strutturati.
- Mantenere un tono positivo, leggero e giocoso.
- Offrire supporto a chi ha difficoltà, valorizzando ogni contributo.
- Adattare la difficoltà degli stimoli in base al gruppo (livello base o avanzato).

Benefici dell'esercizio

- **Fisici:** miglioramento della resistenza, della coordinazione e dell'equilibrio.
- **Cognitivi:** stimolazione della memoria, dell'attenzione, del linguaggio e del ragionamento.
- **Psicologici:** rafforzamento dell'autoefficacia, riduzione dell'ansia e dell'umore depresso.
- **Sociali:** incremento dell'interazione, del dialogo e del senso di appartenenza al gruppo.

12. WATT in caso di maltempo

Il meteo è un fattore importante in ogni esperienza WATT o in qualsiasi sport all'aria aperta in generale. Gli istruttori del Nordic Walking sono responsabili della pianificazione dei percorsi e del monitoraggio dell'andamento delle escursioni in diverse condizioni meteorologiche. Svolgono inoltre un ruolo fondamentale nel ridurre le barriere ambientali e psicologiche che impediscono una regolare pratica del Nordic Walking. Gli istruttori sono inoltre formati sulle procedure di sicurezza in caso di incidenti e maltempo.

Se il tempo non consente di praticare la WATT all'aperto, la sessione si svolgerà al chiuso, concentrandosi sulla teoria e la tecnica del Nordic Walking e dedicando più tempo alla consapevolezza e alla condivisione di gruppo.

Per quanto riguarda l'aspetto motorio, i fogli di esercizi individuali, di coppia e di gruppo negli allegati possono essere adattati per essere eseguiti all'interno, utilizzando bastoncini da nordic walking e altre piccole attrezzi (ad esempio bande di resistenza).



Suggerimenti generali per il maltempo:

- **Vestirsi in modo adeguato:** indossare sempre strati che allontanano l'umidità per tenere il sudore lontano dalla pelle. Usare uno strato esterno traspirante e impermeabile per proteggersi dalla pioggia o dal vento. Scegliere una giacca antivento, un impermeabile e pantaloni impermeabili per difendersi dalle intemperie. Scegliere scarpe con una buona presa se c'è ghiaccio o neve. Prima di uscire, controllare le previsioni per pioggia, neve, vento o temperature estreme. Fare attenzione a eventuali avvisi meteo o condizioni che potrebbero rendere pericoloso camminare (ad esempio, tempesta, fulmini o venti forti). Evitare superfici scivolose o ghiacciate e adattare la propria tecnica di camminata. In caso di caldo, indossare crema solare, un cappello con visiera e abbigliamento chiaro per riflettere i raggi del sole e proteggere la pelle.

- **Adattare il percorso:** In caso di maltempo, è bene scegliere percorsi familiari che si sa essere sicuri. Evitare le aree con ghiaia sciolta, pendenze ripide o altri pericoli che possono essere più difficili da affrontare in caso di maltempo. È importante conoscere i propri limiti e ascoltare il corpo. Se le condizioni meteorologiche sono troppo severe, si consiglia di posticipare la camminata o di trovare un'opzione di allenamento indoor, come usare un tapis roulant o fare esercizi con i bastoncini al chiuso.
- **Rimanere idratati:** Rimanere sempre idratati in tutte le condizioni meteorologiche, specialmente nella stagione calda. Se ti senti debole, stordito o surriscaldato, fermati subito e cerca un luogo fresco dove riposarti. Idratati e evita di camminare sotto il caldo estremo se non ti senti bene.

Cosa fare in caso di condizioni metereologiche estreme

Nel metodo WATT, il rapporto con l'ambiente è parte integrante dell'esperienza. Tuttavia, quando le condizioni meteorologiche diventano avverse, è essenziale preservare la qualità del programma offrendo soluzioni alternative che rimangano coerenti con i valori fondamentali dell'approccio: ascolto, cura, presenza e flessibilità.

1. In caso di calore eccessivo

Il calore può compromettere la sicurezza fisica e il benessere psicologico dei partecipanti, specialmente in gruppi con vulnerabilità o bassa tolleranza allo sforzo.

Strategie di adattamento:

- Regolare l'orario delle sessioni (preferibilmente prima delle 9:30 o dopo le 18:00).
- Ridurre il carico fisico, favorendo movimenti lenti e consapevoli.
- Includere momenti seduti all'ombra con esercizi di respirazione, consapevolezza del corpo e relax.
- Insegnare strategie di autoregolamentazione: sapere quando fermarsi, idratarsi, chiedere aiuto e ascoltare i segnali del corpo.
- Trasformare l'ambiente naturale in un'opportunità di educazione alla prevenzione e all'ascolto del corpo.

2. In caso di pioggia leggera o tempo instabile

Le attività possono continuare all'aperto purché siano soddisfatte le condizioni minime di sicurezza e comfort. Camminare sotto la pioggia può diventare una potente esperienza sensoriale e simbolica, se gestita bene.

Suggerimenti operativi:

- Incoraggiare il gruppo a portare attrezzi da pioggia (poncho, cappelli, ecc).
- Scegliere percorsi con superfici solide e non fangose, evitando zone ripide o scivolose.
- Abbreviare la passeggiata e aumentare la consapevolezza statica o il tempo di cerchio nelle aree riparate (ad esempio, sotto gazebo, portici, baldacchini).
- Usare il meteo come spunto per riflettere sulla resilienza e l'adattabilità.

3. In caso di maltempo persistente o condizioni proibitive

In caso di forti piogge, tempeste, vento forte o temperature estreme, è consigliabile spostare la sessione all'interno, trasformando l'ambiente interno in uno spazio accogliente, funzionale e simbolico.

Opzioni di WATT Indoor

Se il meteo impedisce le attività all'aperto, la sessione si sposterà al chiuso, concentrandosi sulla teoria e sulla tecnica del Nordic Walking, dedicando inoltre più tempo alla mindfulness e alla condivisione di gruppo. I partecipanti apprenderanno i principi fondamentali e i benefici del Nordic Walking, con particolare attenzione alla postura, al ritmo e al movimento.

Saranno incluse pratiche di mindfulness come esercizi di respirazione e consapevolezza corporea, favorendo momenti di condivisione e riflessione di gruppo. Per la parte fisica, verranno fornite schede di esercizi per attività individuali, a coppie e di gruppo, utilizzando i bastoncini da Nordic Walking e piccoli attrezzi come bande elastiche per allenare forza, mobilità e coordinazione al chiuso.

Spazi interni ideali per una sessione WATT:

- Palestre scolastiche o comunitarie
- Campi da tennis coperti (con cupole gonfiabili o tensostrutture)
- Sale polivalenti, sale parrocchiali o spazi culturali
- Palestre in centri sportivi o riabilitativi
- Sale conferenze o sale conferenze con posti a sedere mobili e open space

Requisiti di spazio:

- **Spazio ampio** per consentire il movimento dei bastoncini in sicurezza
- Buona **aerazione e illuminazione**
- Pavimentazione **non scivolosa** adatta per l'attività fisica
- Possibilità di **modulare lo spazio** per attività in cerchio, a coppie, individuali

Struttura di una sessione WATT Indoor

Una sessione WATT condotta al chiuso può mantenere tutta la sua **efficacia educativa ed esperienziale**, purché sia attentamente adattata.

Componenti chiave da includere:

- Introduzione teorica (video, slide, dimostrazioni dal vivo)
- Esercizi con i bastoncini incentrati su postura, coordinazione, equilibrio statico e dinamico
- Esercizi con piccole attrezzature (ad esempio elastici, palle, sedie) per migliorare la forza, la flessibilità e la consapevolezza del corpo
- Pratiche di consapevolezza (come respirazione guidata, scansione del corpo e visualizzazioni) o stimolazione cognitiva
- Condivisione di gruppo con il circle time, domande aperte e riflessione guidata
- Documentazione della sessione (foto, feedback dei partecipanti, diario della sessione)

Da limite a opportunità: Cosa può insegnarci il cattivo tempo?

Le condizioni meteorologiche avverse possono diventare **una metafora viva di ciò che accade dentro di noi**: stanchezza, imprevedibilità, necessità di adattamento. Offrire al gruppo la possibilità di sperimentare la WATT anche in condizioni tutt'altro che ideali diventa **un'opportunità significativa per rafforzare la resilienza, la creatività e la coesione** del gruppo.

In definitiva, **non è solo il luogo che conta, ma il modo in cui lo abitiamo**.



13. Monitoraggio e valutazione

Per garantire l'efficacia e la qualità dell'esperienza WATT, è previsto un sistema di monitoraggio e valutazione strutturato, inclusivo e attento alla diversità e che coinvolge attivamente i partecipanti in tutte le fasi del percorso.

> PRIMA DELLA WATT – Questionario di benvenuto [Vedi Allegato n. 2](#)

Obiettivo: conoscere meglio chi partecipa al percorso, raccogliere informazioni utili per adattare le attività alle esigenze del gruppo.

> DURANTE LA WATT, si svolge il monitoraggio continuo attraverso l'osservazione attenta da parte dei conduttori e brevi momenti di check-in individuale o di gruppo, per rilevare eventuali segnali di disagio o difficoltà e garantire la partecipazione in sicurezza.

Può farsi un **“Check-in” a metà attività (veloce) con delle domande stimolo come ad esempio:**

- Come ti senti adesso?
- Ti senti coinvolto/a?
- Una parola che descrive la tua esperienza finora

> ALLA FINE della sessione, viene proposto un momento di **condivisione libera in gruppo**, in cui i partecipanti possono esprimere in modo spontaneo sensazioni, riflessioni e vissuti legati all'esperienza. Questo spazio favorisce la consapevolezza, il rafforzamento del senso di comunità e la valorizzazione della diversità dei vissuti.

A completamento dell'esperienza, ai partecipanti può essere somministrato un breve e accessibile **questionario di feedback** ([Vedi Allegato n. 21](#)), per raccogliere valutazioni sul gradimento dell'attività, sull'efficacia percepita in termini di benessere psico-fisico, relazionale ed emotivo, e su eventuali suggerimenti per il miglioramento delle future sessioni.

Mentre il Conduttore/istruttore compila una breve **Scheda Osservativa** ([Vedi Allegato n. 3](#)) per registrare la partecipazione attiva, le relazioni sociali ed eventuali segnali di disagio o entusiasmo.

Ulteriori consigli per la raccolta dati:

- Usare **moduli digitali** (Google Forms, Jotform) oppure **schede cartacee facili e visive** (es. emoticon per la scala emozionale).
- Rispettare sempre la **privacy**: evitare dati sensibili o renderli facoltativi.
- Involgere uno psicologo o un educatore per l'elaborazione dei dati qualitativi.
- Anche raccogliere i feedback **dal team degli Istruttori/Conduttori con un Questionario di Feedback** ([Vedi Allegato n. 22](#)) può fornire spunti di riflessione preziosi.
- Se il progetto dura più settimane: **è importante comparare i dati raccolti** ad inizio/fine percorso.



14. WATT e Sostenibilità

Come i partecipanti alla WATT sono educati su comportamenti e stili di vita verdi e sostenibili e sui valori europei.

La WATT, che combina i benefici della camminata all'aperto con la "terapia della parola", offre un ambiente unico per confrontarsi non solo sulla salute mentale, ma anche sui valori ambientali e culturali, compresi i comportamenti verdi e sostenibili e i valori europei. Ecco come i partecipanti possono essere educati su questi argomenti:

1. Integrazione di comportamenti verdi e sostenibili nel WATT

- **Connessione con la natura**
Camminare nella natura aiuta i partecipanti a connettersi con l'ambiente. I Facilitatori possono guidare le conversazioni sul legame tra benessere personale e salute ambientale.
- **Mindfulness & Eco-Consapevolezza**
I Facilitatori possono utilizzare esercizi di consapevolezza per aiutare i partecipanti ad apprezzare l'ambiente circostante e promuovere un senso di responsabilità per la natura.
- **Risorse ecologiche**
Adottare pratiche sostenibili come l'utilizzo di strumenti digitali, l'offerta di sessioni remote e l'integrazione di materiali ecologici.
- **Coinvolgimento della comunità**
Incoraggiare i partecipanti a unirsi agli sforzi locali di sostenibilità come la piantumazione di alberi, le pulizie o i gruppi ambientalisti per costruire un senso di responsabilità collettiva.

2. Educare i partecipanti ai valori europei

- **Parità**
Invitare a riflettere su argomenti come la giustizia sociale, la diversità e l'inclusione, sottolineando il rispetto per la dignità umana e l'uguaglianza in relazione alla salute mentale.
- **Incoraggiare** l'apertura sulle differenze culturali e promuovere il rispetto per la diversità all'interno delle sessioni di WATT.
- **Concentrarsi** sul sostegno della comunità, sul volontariato e sull'aiuto ai gruppi emarginati per promuovere un senso di responsabilità collettiva.
- **Sostenibilità**: Discutere della leadership europea negli sforzi di sostenibilità, come affrontare i cambiamenti climatici e promuovere le energie rinnovabili.
- Introdurre il **Green Deal** europeo e incoraggiare i partecipanti a impegnarsi per conseguire gli obiettivi globali di sostenibilità.
- **Democrazia europea** riflettere su valori democratici come il voto, l'impegno civico e la difesa, sottolineando il legame tra benessere e partecipazione civica.
- **Motivare** i partecipanti a conoscere le strutture politiche europee e come possono influenzare le politiche sociali e ambientali.

3. Integrazione pratica nelle sessioni WATT

- **Storytelling e Condivisione:** i Facilitatori possono condividere storie su comportamenti sostenibili, sforzi di conservazione o iniziative europee relative ai diritti umani, alla democrazia e all'inclusione sociale.
- **Esercizi di riflessione:** i partecipanti possono essere stimolati nella riflessione sui propri sentimenti riguardo all'ambiente e sulla loro volontà di proteggerlo. Ad esempio parlando di eventi attuali per esplorare valori e azioni relative ai diritti umani e alla democrazia.
- **Definizione degli obiettivi:** si possono incoraggiare i partecipanti a fissare obiettivi personali intorno a comportamenti ecologici (ad esempio, ridurre l'uso della plastica) o azioni in linea con i valori europei (ad esempio, il coinvolgimento della comunità, la difesa della giustizia).



15. Il Manifesto WATT

Una sorta di decalogo e impegno condiviso sui principi, i valori, lo stile e il comportamento di chi pratica la WATT per massimizzare l'esperienza

Questo capitolo si concentra su una sorta di decalogo e impegno condiviso circa i principi, i valori, lo stile e il comportamento che i praticanti la WATT devono avere per massimizzare l'esperienza. Il metodo WATT è un approccio olistico e dinamico che fonde i benefici terapeutici dell'attività fisica con il profondo potere del dialogo e della parola. Si basa sui principi della natura, della connessione e della crescita personale, offrendo un modo unico di lavorare per la promozione del benessere psico-emotivo. Di seguito è riportato il **Manifesto WATT**, che i professionisti si impegnano a sostenere, garantendo che ogni partecipante riceva il massimo beneficio da questa potente esperienza di benessere.

1. Onoriamo il Potere del Movimento e della Natura

Crediamo che camminare nella natura sia uno strumento trasformativo per la “guarigione”. Abbracciamo i benefici terapeutici del movimento, che può aiutare a liberare blocchi mentali, migliorare la chiarezza emotiva e favorire nuove intuizioni. Il nostro lavoro si basa su un profondo rispetto per il mondo naturale e per lo spazio che esso offre per la riflessione e la crescita.

2. Diamo priorità alla relazione tra corpo e mente

Riconosciamo l'inseparabile connessione tra mente e corpo. Camminare attiva il corpo e, attraverso il movimento, sblocciamo parti più profonde della mente. Usiamo l'atto fisico di camminare per aiutare i partecipanti a rilassarsi, aprirsi e impegnarsi con i loro pensieri ed emozioni in modi che sarebbero difficili in un ambiente di terapia tradizionale.

3. Coltiviamo uno spazio sicuro e rispettoso per le vulnerabilità

Ci impegniamo a creare uno spazio in cui la vulnerabilità sia affrontata con comprensione, gentilezza e riservatezza. I partecipanti possono sentirsi al sicuro nell'esprimersi apertamente, senza giudizio. Il rispetto e l'empatia sono fondamentali per tutte le nostre interazioni, garantendo che ogni persona sia trattata con dignità e cura.

4. Promuoviamo la connessione attraverso la conversazione

Crediamo nel potere della conversazione. L'atto di camminare fianco a fianco crea una dinamica unica in cui il dialogo scorre più liberamente, consentendo ai partecipanti di condividere apertamente e onestamente. Ascoltiamo attivamente, con attenzione e presenza, per favorire una comunicazione significativa che incoraggi l'auto-esplorazione e la crescita.

5. Abbracciamo flessibilità e adattabilità

Ogni individuo è unico e adattiamo il nostro approccio per soddisfare le esigenze specifiche di ogni cliente. Sia attraverso il ritmo della passeggiata, la direzione della conversazione o la struttura della sessione, siamo flessibili nel nostro approccio. Rispondiamo all'attuale stato emotivo e alle capacità fisiche del cliente, assicurando che ogni sessione sia personalizzata per il risultato più positivo.

6. Onoriamo i principi della sostenibilità

Siamo profondamente impegnati per la sostenibilità e la coscienza ambientale. Scegliamo luoghi che riflettono i nostri valori di eco-compatibilità e incoraggiano pratiche sostenibili sia nella nostra vita personale che nel nostro lavoro professionale. Discutiamo di comportamenti verdi e di come contribuiscono sia al benessere personale che alla salute del pianeta, promuovendo un senso di connessione con il mondo che ci circonda.

7. Rispettiamo i confini personali

Riconosciamo l'importanza di rispettare i confini personali. Garantiamo che i partecipanti si sentano in controllo della sessione, offrendo loro l'opportunità di esprimere le loro esigenze, preferenze e limiti. Il consenso è al centro di ogni interazione, sia che si tratti del ritmo della passeggiata, della natura della conversazione o del luogo scelto.

8. Apprezziamo l'integrazione dei valori umanistici europei

Crediamo nei valori universali dei diritti umani, dell'uguaglianza e della solidarietà. Sosteniamo la dignità di ogni individuo e sosteniamo l'inclusività di tutte le persone, indipendentemente dal background. Sosteniamo i processi democratici e la giustizia sociale, promuovendo la comprensione di questi valori in relazione sia alla crescita personale che alla comunità più grande.

9. Ci impegniamo per l'apprendimento e lo sviluppo continuo

Riconosciamo che la pratica della Terapia del Camminare e del Parlare è un campo in continua evoluzione. Ci impegniamo per l'apprendimento permanente, impegnandoci con le ultime ricerche e le migliori pratiche e migliorando le nostre competenze e conoscenze. Cerchiamo feedback dai nostri partecipanti e colleghi per perfezionare il nostro approccio e garantire che forniamo la massima qualità dell'assistenza.

10. Incoraggiamo l'empowerment e la scoperta di sé

Aiutiamo i nostri partecipanti ad assumersi la responsabilità del loro percorso di salute mentale. Il nostro ruolo è quello di guidare, supportare e porre domande stimolanti, aiutando i partecipanti a trovare le proprie risposte. Attraverso questo processo, promuoviamo la scoperta di sé, la resilienza e la capacità di affrontare le sfide della vita con fiducia e chiarezza.

Impegno condiviso per massimizzare l'esperienza

Come praticanti del WATT, ci impegniamo collettivamente a sostenere questi principi in ogni sessione:

1. **Camminiamo accanto ai nostri partecipanti, sia letteralmente che metaforicamente**, creando uno spazio egualitario e aperto al dialogo, alla riflessione e alla connessione.

2. **Coltiviamo un clima di apertura non giudicante**, in cui ogni persona può sentirsi al sicuro nell'esplorare i propri pensieri, emozioni ed esperienze senza timore di critiche.
3. **Onoriamo i ritmi della natura e la saggezza del corpo**, permettendo al movimento fisico del camminare di completare il processo terapeutico.
4. **Ascoltiamo profondamente, con piena presenza ed empatia**, assicurando che i nostri partecipanti siano ascoltati e compresi a un livello profondo.
5. **Ispiriamo la crescita personale** incoraggiando i partecipanti a fare piccoli passi sostenibili verso i loro obiettivi, sia nella terapia che nella vita.



ALLEGATI

E

SCHEDE ESERCIZI



Allegato n. 1

DIARIO DELLE EMOZIONI WATT

Può essere compilato a fine incontro per favorire consapevolezza e riflessione personale.

Nome: _____

Data: _____

Sessione n°: _____

1. Come mi sento oggi?

(Segna le emozioni che senti in questo momento, puoi sceglierne anche più di una)

- Sereno/a
- Triste
- Energico/a
- Ansioso/a
- Curioso/a
- Confuso/a
- Calmo/a
- Irritato/a
- Altro: _____

2. Cosa mi ha colpito di più durante l'incontro?

3. Un pensiero o immagine che porto con me oggi:

4. Il mio corpo oggi ha sentito...

- Leggerezza
- Fatica
- Tensione
- Fluidità
- Calore
- Altro: _____

5. Mi prendo un momento per respirare e lasciare una parola chiave che descrive il mio stato attuale:

Parola chiave: _____

FINE

Allegato n. 2

QUESTIONARIO DI BENVENUTO PER I PARTECIPANTI

*Per conoscere meglio chi partecipa al percorso e raccogliere informazioni utili
per adattare le attività alle esigenze del gruppo.*

Le risposte sono anonime e volontarie

1. Dati demografici e di background

1.1. Età (indica la fascia a cui appartieni):

- < 25 anni
- 26 – 40 anni
- 41 – 60 anni
- > 60 anni

1.2. Genere:

- Donna
- Uomo
- Altro
- Preferisco non rispondere

1.3. Condizione occupazionale (puoi selezionare più di una se serve):

- Studente
- Lavoratore/trice
- Disoccupato/a
- Pensionato/a
- Altro (specifica se vuoi): _____

1.4. Come valuti la tua condizione fisica generale?

(1 = molto bassa, 5 = molto buona)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

1.5. Come ti senti emotivamente in questo periodo?

(1 = molto stressato/a, 5 = molto rilassato/a)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

1.6. Se ti va, puoi indicare se fai parte di una categoria con minori opportunità (es. persona migrante, disoccupata, con disabilità, ecc.):

- Sì
- No
- Preferisco non rispondere

Facoltativo: (se vuoi, puoi specificare) _____

2. Motivazioni e aspettative

2.1. Perché hai deciso di partecipare a questa attività?

2.2. Cosa desideri ottenere / cosa ti aspetti da questa esperienza?

FINE

Allegato n. 3

SCHEDA DI OSSERVAZIONE PER IL CONDUTTORE / FACILITATORE

Da compilare al termine della sessione.

Data: _____ Luogo: _____ Nome osservatore: _____

1. Partecipazione Generale

- Numero partecipanti: _____
- Coinvolgimento attivo (in media): Basso Medio Alto
- Dinamiche di gruppo osservate:

2. Risposta ai Momenti di Mindfulness

- Attenzione e partecipazione: Distratti Intermittente Buona Profonda
- Note:

3. Interazioni Sociali

- Livello di interazione tra i partecipanti: Minimo Moderato Alto
- Inclusività percepita (nessuno escluso): Sì No Parzialmente
- Note su dinamiche emergenti:

4. Osservazioni Individuali (se rilevanti)

- **Eventuali partecipanti in difficoltà o da monitorare:**

5. Suggerimenti/Note per Future Sessioni

- **Cosa ha funzionato:**

- **Cosa migliorare:**

FINE

Allegato n. 4

SCHEDA ESERCIZIO: VISUALIZZAZIONE DEL LIMONE

Obiettivi dell'Esercizio:

1. **Sperimentare il potere della mente:** Dimostrare come la mente possa generare esperienze sensoriali intense anche senza stimoli esterni.
2. **Aumentare la consapevolezza sensoriale:** Rafforzare la capacità di percepire e osservare sensazioni fisiche ed emotive in modo dettagliato e consapevole.
3. **Sviluppare la consapevolezza della soggettività:** Comprendere come le emozioni e le percezioni siano influenzate dalla propria reazione mentale e non solo da fattori esterni.
4. **Rompere il ghiaccio nel gruppo:** Creare un ambiente di apertura e connessione tra i partecipanti, stimolando la condivisione e la riflessione comune.
5. **Riflettere sulla percezione della realtà:** Mostrare che la realtà che viviamo è, in parte, plasmata dalle nostre interpretazioni mentali e sensoriali.

Descrizione dell'esercizio:

1. **Preparazione:** Chiedi ai partecipanti di sedersi comodamente in cerchio o in una disposizione che permetta a tutti di sentirsi al centro dell'esperienza. Spiega brevemente l'obiettivo dell'esercizio, sottolineando come si tratti di un'esperienza mentale e sensoriale.
2. **Inizio dell'esercizio:**
 - Chiedi ai partecipanti di chiudere gli occhi per concentrarsi meglio sull'esperienza interiore.
 - Invitali ad immaginare di tenere in mano un limone. Puoi guidarli attraverso ogni passaggio con voce calma e lenta, per favorire la concentrazione.
 - Fai domande durante la visualizzazione per stimolare ulteriormente la loro immaginazione, come ad esempio: "*Come appare la scorza del limone? È liscia o ruvida? Qual è il suo colore? È gialla o presenta sfumature di verde?*"
 - Invita i partecipanti a sentire il limone con le mani, percepire la sua consistenza, il suo peso.
 - Chiedi di avvicinare il limone alle orecchie per ascoltare il suono emesso quando lo grattano delicatamente con le unghie.
 - Poi guida il gruppo nell'immaginazione dell'odore del limone: "*Cosa senti quando avvicini il limone al naso? Un aroma fresco, acido?*"
 - Successivamente, chiedi di immaginare di prendere un coltello e tagliare il limone a metà: "*Cosa provi quando senti il profumo dell agrume che si sprigiona? E quando il succo ti tocca le mani?*"

- Invitali ad immaginare di assaporare il succo, cercando di percepire il gusto nella loro bocca.

3. Conclusione:

- Dopo qualche momento di silenzio, invita i partecipanti ad aprire gli occhi.
- Chiedi a ciascuno di riflettere su cosa hanno provato durante l'esercizio: "*Vi è venuta l'acquolina in bocca? Vi è sembrato di avere veramente un limone tra le mani?*".
- Concludi sottolineando come la mente possa generare esperienze così vivide e come queste influenzino le emozioni e i sensi, nonostante l'oggetto fisico non fosse presente.

Suggerimenti:

1. **Spazio e Atmosfera:** Assicurati che il gruppo si trovi in uno spazio tranquillo e confortevole per favorire una maggiore concentrazione.
2. **Coinvolgimento attivo:** Durante l'esercizio, osserva come i partecipanti reagiscono e sii pronto a guidarli più in dettaglio in caso di difficoltà a concentrarsi. Per esempio, se qualcuno sembra perso o distratto, puoi offrire suggerimenti più specifici per aiutarlo a concentrarsi.
3. **Tempo e ritmo:** Assicurati che il ritmo sia abbastanza lento per permettere ai partecipanti di esplorare in profondità ogni fase della visualizzazione. Potresti fermarti per qualche secondo in più ad ogni passaggio per consentire a tutti di "sentire" la scena in modo completo.
4. **Condivisione dell'esperienza:** Dopo aver concluso l'esercizio, apri uno spazio per la condivisione. Puoi chiedere ai partecipanti di raccontare cosa hanno percepito e se l'esperienza mentale è stata realistica. Questo stimola il gruppo a riflettere sul potere della mente e a connettersi tra loro.
5. **Empatia e supporto:** Se qualcuno fatica a visualizzare o a entrare in contatto con le proprie sensazioni, crea un ambiente di supporto, assicurandoti che non ci sia pressione nel "farlo bene". La consapevolezza e la pratica sono un processo personale.

Benefici dell'esercizio:

- Aumenta la consapevolezza sensoriale e il controllo mentale.
- Dimostra concretamente il potere della mente nel creare esperienze emotive e fisiche.
- Favorisce la connessione tra i partecipanti, creando un'atmosfera di apertura e curiosità.
- Aiuta a comprendere come le emozioni possano essere influenzate dalla percezione soggettiva degli stimoli.

FINE

Allegato n. 5

SCHEDA ESERCIZIO - PRENDERE E LASCIARE IL BASTONCINO

DIFFICOLTA' MOTORIA ED EMOTIVA

Obiettivo: risveglio della coordinazione mano-bastoncino, consapevolezza del gesto tecnico di apertura e chiusura della mano.

Finalità Didattica

- Rinforzare la presa consapevole del bastoncino.
- Migliorare la capacità di rilasciare la presa senza perdere il controllo.
- Favorire l'automatizzazione del gesto tecnico durante il passo.

Posizione di Partenza

- In piedi, busto eretto, gambe leggermente divaricate.
- Bastoncini puntati a terra all'altezza dei talloni.
- Laccioli (guantino) già indossati correttamente.

Esercizio 1: “Apri e Chiudi” Statico

Durata: 1-2 minuti per lato

Descrizione:

1. Braccio destro in avanti (simulazione fase di spinta).
2. Apri completamente la mano lasciando che il bastoncino rimanga "appeso" al lacciolo.
3. Chiudi la mano tornando a impugnare correttamente il bastoncino.
4. Ripeti il movimento lentamente, con attenzione, come un gesto fluido.
5. Dopo 1 minuto, cambia braccio.

Focus: percepisci il momento in cui il bastoncino “si stacca” e “ritorna” nella tua mano.

Esercizio 2: “Cammino Consapevole – Prendo e Lascio”

Durata: 5-8 minuti

Descrizione:

1. Cammina lentamente, eseguendo passo alternato.
2. Ogni volta che il braccio si estende dietro, apri completamente la mano.
3. Quando il braccio torna in avanti, riacchiappa il bastoncino naturalmente.
4. Mantieni un ritmo fluido e non forzato. La presa non deve essere rigida.

Consigli per l’Istruttore

- Verifica che gli allievi non stringano troppo il bastoncino (evitare ipercontrazioni).
- Invitali a percepire la differenza tra “tenere” e “afferrare”.
- Associa parole-chiave: *“Apro – Lascio – Prendo – Springo”* per guidare mentalmente.

Questo esercizio può essere usato come parte del riscaldamento o del defaticamento, o inserito in una sessione dedicata alla tecnica. È anche utile con allievi che tendono a "strizzare" il bastoncino o a perdere il ritmo mano-piede.

FINE

Allegato n. 6

SCHEDA ESERCIZIO: MEDITAZIONE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

Tipologia: Meditazione formale seduta

Durata consigliata: 10-15 minuti

Finalità dell'esercizio

- Favorire la concentrazione e la presenza mentale
- Calmare la mente e il corpo
- Accrescere la consapevolezza emotiva
- Favorire una relazione più distaccata e gentile con i pensieri
- Rafforzare la capacità di riportare l'attenzione nel "qui e ora"

Indicazioni preliminari

- Trova una posizione **seduta comoda**: su una sedia, una panca o un cuscino.
- Mantieni la schiena dritta ma non rigida.
- Chiudi delicatamente gli occhi, se non ti crea disagio.

Svolgimento dell'esercizio

1. Porta l'attenzione al respiro.

Non cercare di modificarlo o controllarlo.

Osserva semplicemente l'aria che entra e che esce, momento per momento.

2. Scegli un punto del corpo dove sentire il respiro:

- Le **narici** (aria che passa)
- Il **torace** (movimento che si espande e si contrae)
- La **pancia** (che si alza e si abbassa dolcemente)

Suggerimento: iniziare dalla pancia per un effetto calmante.

3. Segui il respiro come un'onda.

Inspira... ed espira...

Lascia che la tua attenzione **cavalchi il ritmo naturale** del tuo respiro.

4. Quando la mente si distrae (succederà!):

- Notalo senza giudizio
- Osserva dove è andata
- Riportala **gentilmente** al respiro

Questa è la pratica: ritornare, ogni volta, con pazienza.

5. Rimani curioso.

Esplora ogni respiro come se fosse la prima volta.

Non pensare al respiro: **sentilo**. Lascia emergere le sensazioni.

6. Concludi con gradualità.

Quando ti senti pronto, porta l'attenzione al corpo, ai punti di contatto, alla postura.

Apri lentamente gli occhi.

Attenzioni particolari

In presenza di difficoltà respiratorie, iperventilazione o stati di ansia intensa, **sostituire questo esercizio** con pratiche più corporee (es. osservazione delle mani o dei piedi).

Frase guida per il conduttore:

“Ogni volta che la mente si allontana, accorgersene è già un atto di consapevolezza. Non serve forzare nulla. Solo tornare, gentilmente, al respiro.”

FINE

Allegato n. 7

SCHEDA ESERCIZIO A COPPIE: "PASSO A DUE"

Durata consigliata: 5-10 minuti (in base al numero di coppie e al percorso disponibile).

Obiettivo dell'esercizio

- Sviluppare empatia e ascolto corporeo del compagno.
- Migliorare la coordinazione e la sincronia nel cammino.
- Favorire il gioco, la fiducia e il senso di gruppo.

Posizione di Partenza

- Due persone affiancate, fianco a fianco.
- Si tengono **sottobraccio** (ad es. braccio sinistro con braccio destro del compagno).
- Ogni partecipante tiene il **bastoncino nel braccio esterno** (quello libero).
- Bastoncino orientato come in cammino normale, punta a contatto con il suolo.

Descrizione dell'Esercizio

1. I due camminano **insieme e coordinati**, cercando di mantenere lo stesso ritmo di passo.
2. Il bastoncino nel braccio libero viene usato come nel cammino normale, curando bene la fase di carico e spinta.
3. La camminata avviene su un percorso rettilineo o ad anello.
4. Dopo un po', si cambia lato: il bastoncino passa nell'altro braccio e si tiene l'altro compagno sottobraccio.

Possibili varianti

- Camminata in **silenzio totale**, per aumentare l'ascolto reciproco.
- Camminata con **musica ritmata**, per migliorare la sincronia ludica.
- Camminata con **cambio guida**: uno conduce, l'altro si adatta, poi si invertono i ruoli.
- Inserire **curve, ostacoli leggeri o cambi di ritmo**, mantenendo l'unità.

Consigli

- Invita i partecipanti a **non parlare subito**, ma a “sentire” il ritmo dell’altro.
- Stimola la **consapevolezza del contatto**: il braccio connesso è un ponte, non una costrizione.
- Ricorda che non è una gara: conta la fluidità, non la velocità.
- Dopo l’esercizio, **condividi in gruppo** le sensazioni emerse (fiducia, difficoltà, risate...).

Benefici

- Stimola la **connessione umana** nel gruppo.
- Rafforza la **proprioceuzione e l’equilibrio**.
- Prepara il corpo e la mente a una camminata consapevole e armonica.

FINE

Allegato n. 8

SCHEDA ESERCIZIO: "CAMMINATA AD OCCHI CHIUSI"

Durata: 5 minuti per partecipante (10 min totali a coppia)

Obiettivi dell'Esercizio

- Sviluppare consapevolezza corporea, percezione spaziale e capacità di adattamento al terreno.
- Rafforzare la fiducia tra compagni.
- Stimolare l'ascolto attivo e la precisione del comando vocale.
- Migliorare il gesto tecnico della camminata nordica in assenza della vista.

Posizione di Partenza

- Coppie formate, in uno spazio ampio, sicuro e privo di ostacoli.
- Un partecipante con occhi chiusi, bastoncini indossati correttamente.
- L'altro funge da guida vocale e cammina al fianco o frontale per far arrivare meglio la voce.

Descrizione dell'Esercizio

1. Il "camminatore cieco" inizia a camminare con bastoncini, seguendo solo i comandi vocali del compagno.
2. La guida comunica istruzioni semplici:
 - "Avanti"
 - "Più lento"
 - "Fermati"
 - "Gira a destra/sinistra"
3. La camminata può essere in linea retta, su curve leggere, oppure con cambio di ritmo.
4. Dopo 2-3 minuti, inversione dei ruoli.

Note Didattiche

- Insegna alla guida a parlare con calma, chiarezza, gentilezza e precisione.
- Invita il camminatore a percepire il corpo: dove si muove il piede, come spinge il bastoncino, come si muove il busto.
- L'istruttore supervisiona e assicura la sicurezza dell'ambiente.

Varianti Possibili

- Inserire piccole curve o slalom leggeri, sempre guidati dalla voce.
- Camminare entrambi in silenzio e usare solo segnali sonori (es. battito di mani cadenzato, voce cantilenata).

Benefici

- Stimola l'equilibrio e l'orientamento senza vista.
- Favorisce l'affidarsi all'altro in modo consapevole.
- Rafforza la precisione tecnica e la sensibilità del gesto.

Consiglio:

Questo esercizio spesso lascia una forte impressione nei partecipanti. Concludilo con una breve condivisione di gruppo sulle emozioni e sensazioni vissute.

FINE

Allegato n. 9

SCHEDA ESERCIZIO: "IL POSTO SICURO"

Obiettivi

- Promuovere un senso di sicurezza interiore.
- Rafforzare la consapevolezza dei confini personali (corporei e mentali).
- Favorire il rilassamento psicofisico.
- Sviluppare risorse interiori di autoregolazione emotiva.
- Facilitare l'integrazione mente-corpo.
- Creare un "ancoraggio" emotivo positivo accessibile in ogni momento.

Descrizione dell'esercizio

Il Posto Sicuro è una pratica di visualizzazione guidata che ti accompagna a immaginare e abitare mentalmente un luogo che trasmetta sicurezza, calma e protezione. È uno spazio solo tuo, in cui puoi tornare ogni volta che ne hai bisogno, per ritrovare il centro e definire con maggiore consapevolezza i tuoi confini interni ed esterni.

- Trova una posizione comoda e chiudi gli occhi.
Porta l'attenzione al tuo respiro, sentilo entrare e uscire naturalmente. Lascia andare il superfluo.
- Immagina un luogo che ti trasmetta sicurezza e tranquillità.
Può essere reale o immaginario: una spiaggia, un bosco, una stanza, una montagna. L'importante è che ti faccia sentire al sicuro.
- Descrivilo con tutti i sensi.
 - Cosa vedi intorno a te?
 - Che suoni senti?
 - Quali odori percepisci?
 - Cosa tocchi o senti sulla pelle?
 - Che temperatura c'è?
- Senti il tuo corpo in questo luogo.
Nota come si rilassano le spalle, il viso, la pancia. Immagina che i tuoi confini corporei si definiscano meglio: puoi percepire chiaramente dove finisce il tuo corpo e inizia ciò che ti circonda.
- Ora porta l'attenzione ai tuoi pensieri ed emozioni, con gentilezza.

- Cosa sta attraversando la tua mente in questo momento?
- Quali emozioni si affacciano, anche leggere?
- Riesci a notarle senza giudicarle, come nuvole che passano nel cielo del tuo posto sicuro?

Accogli ciò che emerge senza cercare di modificarlo. Ricorda: qualunque cosa tu provi, va bene così com'è. In questo spazio, puoi semplicemente osservare e lasciare che sia.

- Rimani lì per qualche minuto.

Goditi la sensazione di benessere e protezione. Ogni volta che vuoi, puoi tornare in questo posto. È sempre accessibile, dentro di te.

- Per concludere.

Riporta lentamente l'attenzione al tuo respiro. Poi apri gli occhi. Porta con te la sensazione di calma e sicurezza, come un'eco che accompagna i tuoi passi. Puoi usare il Posto Sicuro come risorsa nei momenti in cui ti senti sopraffatto o hai bisogno di "rientrare in te"

Suggerimenti per la conduzione

- **Spazio:** Silenzioso, caldo e protetto; fornire tappetini, coperte, cuscini.
- Proporre una **fase iniziale di centratura** e una finale di ritorno alla quotidianità (5 minuti).
- Durante la conduzione:
 - Usare una voce **lenta, calma e neutra**.
 - Lasciare **pause di silenzio** tra una parte e l'altra della visualizzazione.
 - Ricordare che **non c'è nulla da raggiungere**, si tratta solo di "stare".
- Al termine, invitare i partecipanti a condividere con parole, immagini o emozioni (facoltativamente).

Benefici dell'esercizio

- Rinforza la percezione dei confini corporei, promuovendo un senso di integrità personale.
- Riduce ansia e stress, favorendo rilassamento, stabilità emotiva e regolazione del sistema nervoso.
- Riporta la mente al momento presente, riducendo il rimuginio e favorendo una maggiore consapevolezza del corpo e delle sensazioni.
- Offre una risorsa interna facilmente accessibile nei momenti di difficoltà o confusione.

FINE

Allegato n. 10

SCHEDA ESERCIZIO: “UN PASSO ALLA VOLTA – CAMMINARE CON CONSAPEVOLEZZA”

Fase 1 – “Ascolta il tuo corpo prima di partire”

- In piedi, occhi chiusi o semiaperti, bastoncini appoggiati.
- Breve scansione corporea guidata dall’istruttore: “Porta l’attenzione ai piedi... alle gambe... alle spalle... al respiro...”
- Respirazione profonda, centratura.

Obiettivo: Rallentare, portarsi nel qui-e-ora.

Fase 2 – Camminata consapevole “Il passo che sente”

- Camminata lenta e silenziosa con bastoncini.
- L’istruttore guida con brevi inviti (es. “Nota il contatto del piede con il terreno”, “Ascolta il ritmo del tuo respiro”, “Senti la spinta del bastoncino”).
- Ogni 3-4 minuti si cambia focus: corpo – respiro – ambiente – pensieri – emozioni.

Varianti:

- ✓ Camminata a occhi socchiusi (in sicurezza)
- ✓ Inserire pause statiche di ascolto interiore

Obiettivo: Allenare l’attenzione selettiva e la presenza mentale.

Fase 3 – Riflessione

Esercizio: “Cosa ho notato dentro di me?”

- In cerchio breve momento di condivisione libera o guidata da domande:
 - “Cosa ho sentito oggi camminando?”
 - “C’è stata una parte del corpo o della mente che ha attirato la mia attenzione?”
 - “Com’è stato rallentare?”

Opzionale: scrittura libera sul diario personale o condivisione di una parola-emozione.

Benefici attesi:

- Riduzione dello stress
- Miglioramento della postura e del ritmo
- Aumento della consapevolezza corpo-mente
- Più connessione con l'ambiente circostante

FINE

Allegato n. 11

SCHEDA ESERCIZIO: "LA MENTE COME L'OCEANO"

Finalità dell'esercizio:

- sviluppare la consapevolezza del respiro attraverso l'osservazione dei cambiamenti nelle sensazioni corporee
- Creare uno spazio di accettazione e apertura mentale
- Ridurre lo stress
- Aumentare la consapevolezza di sé
- Migliorare la gestione delle emozioni
- Rimanere nel presente

Indicazioni preliminari:

- Preparazione: Scegli un luogo tranquillo e comodo dove poter praticare senza interruzioni.
- Posizione: Puoi scegliere di sederti su una sedia o su un cuscino, con la schiena diritta ma rilassata. Se preferisci, puoi anche praticare in piedi.
- Tempo: Dedica almeno 10-15 minuti per questa pratica, ma puoi scegliere la durata in base al tuo bisogno.

Svolgimento dell'esercizio:

1. Attenzione all'ambiente esterno:

Inizia portando l'attenzione all'ambiente che ti circonda. Puoi fissare un punto vicino a te, quindi spostare lo sguardo verso un altro punto della stanza, per poi riportarlo al centro.

Questo aiuta a orientare la mente e a prepararla al momento di consapevolezza del respiro.

2. Focalizzazione sul respiro:

- *Narici*: Porta la tua attenzione al respiro che entra e esce dalle narici. Senti la sensazione del respiro fresco che entra e quello che esce più caldo.
- *Petto*: Ora sposta l'attenzione al petto, sentendo come si solleva e si abbassa ad ogni inspirazione ed espirazione. Lasciati trasportare dal movimento del corpo.
- *Addome*: Poi, porta l'attenzione sull'addome. Se non ti è familiare la respirazione addominale, puoi appoggiare una mano sull'addome per percepire il suo movimento: si espande quando l'aria entra nei polmoni, si contrae quando l'aria esce.

- **Respiro totale:** Puoi anche concentrarti sul respiro in generale, notando come il corpo intero respira e si adatta a ogni ciclo.

3. La mente come un oceano:

Immagina che la tua mente sia come l'oceano. A volte, può essere agitata, con onde alte e turbolente, altre volte calma e serena. Con ogni inspirazione ed espirazione, l'onda si alza e poi si ritira, proprio come i tuoi pensieri. Possono esserci onde grandi e piccole, ma tutte fanno parte dello stesso mare.

Immagina che il tuo respiro abbia la capacità di portarti nella profondità dell'oceano: uno spazio più profondo, tranquillo, dove le onde della mente non disturbano più la tua serenità.

Qui, puoi sentire un senso di calma che emerge dalla profondità della tua consapevolezza. La mente è come l'oceano. Sotto la superficie, nel profondo, ci sono pace e chiarezza.

Da questo luogo è possibile guardare verso l'alto e semplicemente osservare le condizioni presenti in superficie: l'acqua può essere immobile, increspata dalle onde o anche tempestosa, ma qualsiasi siano le condizioni in superficie, sotto di esse regnano calma e limpidezza.

4. Focus sul respiro dalle profondità del mare mentale:

La mente è come l'oceano: la calma e la chiarezza sono sempre presenti nel profondo. Basta percepire il respiro per immergersi nel profondo del nostro mare mentale. In questo luogo profondo, possiamo osservare con maggiore lucidità l'attività che si svolge in superficie: emozioni, pensieri, ricordi, idee.

È come se fossimo nel profondo dell'oceano, dove la serenità e la chiarezza prevalgono, mentre in superficie si manifestano le onde dei pensieri e delle emozioni. Il solo percepire il respiro ci fa immergere in questo luogo di serenità e limpidezza.

Ora riportiamo l'attenzione sulla sensazione del respiro nel modo in cui ci viene più facile. Può essere la sensazione nell'addome che si espande e si contrae, nel petto che si alza e si abbassa, o nelle narici che sentono l'aria che entra e esce. Lasciamoci trasportare dall'onda del respiro, dentro e fuori, senza forzare nulla, senza giudicare.

5. Nominare per Dominare:

Se la mente si distrae e si dirige verso qualcosa di diverso dal respiro, prendiamone atto senza giudizio. "Nominare per dominare" può essere utile in questi momenti: etichettare la distrazione, ad esempio, "pensiero" o "emozione", può aiutare a distogliere l'attenzione e riportarla al respiro.

Tuttavia, se per te questa pratica di "nominare" non è utile, è possibile semplicemente lasciar scivolare via la distrazione e tornare al respiro.

Non c'è un modo giusto o sbagliato, l'importante è trovare il proprio ritmo e cogliere ogni distrazione come un'occasione per allenare la mente alla ri-focalizzazione.

6. Conclusione della pratica:

Porta l'attenzione al respiro in modo più ampio, notando come il respiro si diffonde in tutto il corpo. Poi, gradualmente, inizia a riportare la tua consapevolezza all'ambiente che ti circonda. Fai un ultimo respiro profondo ed intenzionale, apri gli occhi lentamente e permetti che la serenità che hai sperimentato continui a pervadere il tuo essere, come l'oceano che ritorna alla sua calma naturale dopo la tempesta.

Benefici dell'esercizio:

- Riduzione dello stress: Aiuta a calmare una mente agitata e a portare tranquillità, come le profondità dell'oceano.
- Maggiore consapevolezza mentale: L'esercizio migliora la capacità di osservare pensieri ed emozioni senza esserne travolti, sviluppando una relazione più sana con la mente.
- Gestione delle emozioni: Promuove un maggiore equilibrio emotivo, imparando a "nominare" e a gestire emozioni intense in modo più distaccato.
- Aumento della resilienza: Con la pratica, diventa più facile restare calmi anche di fronte alle difficoltà della vita, come un mare che si appiana dopo una tempesta.
- Benefici psicofisici: Il respiro profondo stimola il sistema parasimpatico, favorendo il rilassamento e migliorando il benessere complessivo.

FINE

Allegato n. 12

SCHEDA ESERCIZIO:

MINDFUL WALKING "5-4-3-2-1" - FOCUS SUI 5 SENSI

Durata consigliata: 20–25 minuti di camminata + 10 minuti di circle time finale.

Obiettivi

- Promuovere la presenza mentale attraverso l'esplorazione dei 5 sensi
- Ridurre lo stress e l'ansia attraverso l'ancoraggio al "qui e ora".
- Migliorare la connessione corpo-mente e la regolazione emotiva.
- Favorire la relazione con l'ambiente naturale.

Descrizione dell'esercizio

Durante la camminata si guida il gruppo a praticare **l'ascolto sensoriale attivo**. L'esercizio si basa sul protocollo "5-4-3-2-1", focalizzandosi su un senso alla volta, in modo graduale:

1. **Vista** → Notare **5 cose** che vedo intorno a me (forme, colori, contrasti...).
2. **Udito** → Riconoscere **4 suoni** che riesco a distinguere.
3. **Tatto** → Portare attenzione a **3 sensazioni tattili** (sulla pelle, ai piedi, nel corpo...).
4. **Olfatto** → Percepire **2 odori** o profumi presenti nell'aria.
5. **Gusto** → Notare **1 sapore** che percepisco in bocca (residuo del cibo, saliva, freschezza...).

Durante l'esercizio, si cammina lentamente e in silenzio. Il conduttore può suggerire con voce calma il passaggio da un senso all'altro, lasciando almeno 2-3 minuti per ogni fase.

Suggerimenti per la conduzione

Prima dell'inizio, proporre 1-2 minuti di centratura (respiri profondi, ascolto del corpo).

Durante il percorso, il conduttore può usare frasi guida tipo:

- "Prenditi un momento per osservare... cosa noti di nuovo?"
- "Quali suoni riesci a distinguere, vicino o lontano?"
- "Come si sente il corpo mentre cammini?"

Incoraggiare **il silenzio condiviso**, senza forzare la performance o la verbalizzazione.

Alla fine, proporre un **circle time di condivisione**

Riunirsi in cerchio per uno scambio libero o guidato. Il facilitatore può proporre domande come:

- "Cosa hai notato che normalmente ti sfugge?"

- "Quale senso ti ha colpito di più oggi?"
- "Cosa porti via da questa esperienza?"
- "Se potessi esprimere ciò che hai vissuto con un colore/parola/gesto, quale sarebbe?"

Benefici dell'esercizio

- Riduzione dell'attività mentale automatica e ruminante.
- Aumento della consapevolezza corporea e dell'autoregolazione emotiva.
- Rafforzamento della connessione con l'ambiente naturale.
- Sviluppo di presenza mentale, gratitudine e stupore.
- Miglioramento dell'attenzione selettiva e delle capacità sensoriali.

FINE

Allegato n. 13

SCHEDA ESERCIZIO: SCANSIONE CORPOREA

Obiettivi

- Coltivare la consapevolezza delle sensazioni corporee nel momento presente.
- Favorire la connessione mente-corpo in modo non giudicante.
- Promuovere rilassamento, calma interiore e riduzione dello stress.
- Accogliere il corpo così com'è, con le sue tensioni, segnali e messaggi.

Descrizione dell'esercizio

La pratica della **scansione corporea** consiste nell'esplorare con attenzione, curiosità e apertura le sensazioni provenienti dal corpo, una parte alla volta, in modo lento e progressivo.

La posizione ideale è **sdraiata**, su tappetino, ma può essere eseguita anche da seduti. L'esercizio inizia con qualche respiro consapevole e prosegue focalizzando l'attenzione, uno alla volta, su:

- dita dei piedi
- pianta del piede
- dorso del piede
- caviglie
- gambe, bacino, addome, torace, schiena
- mani, braccia, spalle
- collo, viso, nuca
- sommità del capo

Per ogni parte del corpo:

- Si "respira dentro" la zona, come se l'aria entrasse ed uscisse da lì.
- Si osservano le sensazioni (calore, formicolio, tensione, assenza di sensazioni...).
- Si accolgono senza giudicare, lasciando che ci siano, oppure che cambino o svaniscano.
- Se la mente vaga, si riporta gentilmente l'attenzione al corpo.

La pratica termina immaginando il respiro che **attraversa tutto il corpo**, dalla testa ai piedi e viceversa, fino al ritorno graduale alla consapevolezza del corpo nel suo insieme.

Suggerimenti

- **Spazio:** Silenzioso, caldo e protetto; fornire tappetini, coperte, cuscini.
- Proporre una **fase iniziale di centratura** e una finale di ritorno alla quotidianità (5 minuti).
- Durante la conduzione:
 - Usare una voce **lenta, calma e neutra**.
 - Lasciare **pause di silenzio** tra una zona e l'altra.
 - Ricordare che **non c'è nulla da raggiungere**, si tratta solo di osservare.
- Al termine, invitare i partecipanti a condividere con parole, immagini o emozioni (facoltativamente).

Benefici dell'esercizio

- Riduzione di ansia, stress e tensioni corporee.
- Miglioramento del sonno e della regolazione emotiva.
- Maggiore accettazione e ascolto del corpo.
- Rafforzamento della presenza mentale e dell'equilibrio interiore.
- Sviluppo di pazienza, gentilezza e compassione verso sé stessi.

FINE

Allegato n. 14

SCHEDA ESERCIZIO: “ROMPI L'AUTOMATISMO, SCEGLI IL GESTO” (Alternato – Ambio – Alternato)

Durata: Circa 10 minuti, in blocchi da 1–2 minuti.

Obiettivi

- Aumentare la **consapevolezza del gesto tecnico**.
- Distinguere consapevolmente la differenza tra passo **alternato e ambio**.
- Rompere **automatismi inconsapevoli** nella camminata.
- Migliorare la **coordinazione motoria** e la gestione volontaria del movimento.

Posizione di Partenza

- Ogni partecipante è **individualmente in cammino**, in uno spazio ampio e sicuro.
- Si indossano normalmente i bastoncini da Nordic Walking.

Descrizione dell’Esercizio

1. Si inizia con la **camminata in tecnica alternata**:
 - Braccio destro e gamba sinistra si muovono in modo opposto (come nella tecnica corretta).
 - Durata: circa 30-50 metri o 30 secondi.
2. Poi si passa alla **camminata in ambio**:
 - Braccio e gamba dello stesso lato si muovono contemporaneamente (es. avanti insieme il destro, indietro insieme il sinistro).
 - Si forza questo schema in modo volontario.
 - Durata: 10–20 metri.
3. Ritorno alla **tecnica alternata** per ripristinare la naturalezza del gesto corretto.
4. L’intera sequenza **Alternato → Ambio → Alternato viene ripetuta per più volte**, alternando tratti o minuti.

Varianti Possibili

- Eseguire l'esercizio a **occhi chiusi** (con guida vocale e in sicurezza) per aumentare l'ascolto corporeo.
- Inserire **pause di osservazione** tra le fasi, invitando i partecipanti a sentire le differenze.

Note Didattiche

- L'istruttore accompagna ogni fase con **chiare indicazioni vocali** ("Alternato!", "Ambio!", "Alternato!").
- Invitare i partecipanti a **sentire cosa cambia**:
 - L'equilibrio.
 - Il ritmo.
 - La sensazione di naturalezza o forzatura.
- Il passaggio all'ambio deve essere **voluto**, non casuale: è un gesto di rottura per migliorare il ritorno al movimento corretto.
- Dopo l'esercizio si può proporre un **momento di condivisione**: "Che sensazioni hai provato?", "Dove ti sentivi più fluido o più bloccato?"

Benefici

- Aumenta la **padronanza consapevole** del gesto tecnico.
- Aiuta a riconoscere e correggere eventuali **errori di coordinazione**.
- Migliora la percezione del **ritmo e dell'equilibrio** nel movimento.
- Utile per chi tende a camminare in **ambio inconsapevolmente**.

Un esercizio raffinato, utile anche con camminatori esperti, per riportare l'attenzione sulla qualità del gesto e imparare a scegliere il movimento giusto, non subirlo.

FINE

Allegato n. 15

SCHEDA ESERCIZIO:

“LE FOGLIE SUL RUSCELLO” – Esercizio di Defusione del Pensiero

Obiettivo dell'Esercizio:

1. **Defusione cognitiva:** Aiutare i partecipanti a prendere distanza dai propri pensieri, riconoscendoli come eventi mentali e non come realtà definitive.
2. **Riduzione dell'impatto emotivo:** Ridurre l'effetto che i pensieri hanno sulle emozioni e sul comportamento, imparando a non attaccarsi al contenuto del pensiero.
3. **Consapevolezza del flusso mentale:** Insegnare a osservare i pensieri come elementi temporanei che appaiono e svaniscono, senza identificarsi con essi.
4. **Mindfulness:** Favorire la consapevolezza del presente, consentendo ai partecipanti di rimanere ancorati all'esperienza senza essere distratti dai pensieri.
5. **Gestione dello stress:** Promuovere una maggiore serenità mentale, diminuendo l'influenza dei pensieri stressanti o intrusivi.

Descrizione dell'esercizio:

1. Preparazione:

- Invita i partecipanti a sedersi comodamente, in una posizione rilassata, con la schiena dritta ma senza tensione. L'obiettivo è permettere un rilassamento profondo mentre si resta vigili e consapevoli.
- Chiedi loro di chiudere gli occhi e di iniziare a concentrarsi sul loro respiro, notando l'aria che entra ed esce dal corpo. Fai loro fare qualche respiro profondo per favorire il rilassamento.

2. Introduzione alla visualizzazione:

- Guida i partecipanti con una voce calma e lenta: "Immagina di essere seduto tranquillo sulla riva di un ruscello. Senti l'ambiente intorno a te, il suono dell'acqua che scorre, l'aria fresca sulla pelle. Sei completamente rilassato e presente nel momento."
- Chiedi di visualizzare il ruscello che scorre lentamente, con foglie che galleggiano sulla superficie dell'acqua, muovendosi dolcemente con la corrente.

3. Gestire i pensieri con le foglie:

- "Ora, ogni volta che un pensiero ti viene in mente, prendilo consapevolmente. Immagina di posare quel pensiero su una foglia che galleggia sulla superficie del ruscello."
- "Lascia che la corrente prenda la foglia e la porti via, lontano da te. Il pensiero scivola via, senza che tu debba seguirlo o giudicarlo."

- Invita i partecipanti a non attaccarsi al pensiero, ma semplicemente a lasciarlo andare, osservando come il pensiero si allontana con la corrente.

4. Osservazione del flusso e ripetizione:

- "Mentre osservi il ruscello, continua a posare i tuoi pensieri sulle foglie. Ogni volta che arriva un pensiero, riconoscilo senza giudizio e lascialo andare."
- Invita a mantenere l'attenzione sul flusso naturale dell'acqua e sulle foglie che si allontanano, portando attenzione anche al proprio stato mentale, al respiro, e alla sensazione di distacco.

5. Conclusione:

- Dopo un periodo di 5-10 minuti, invita delicatamente i partecipanti a tornare all'attenzione al respiro e a prepararsi ad aprire gli occhi.
- Chiedi ai partecipanti di fare una breve riflessione su come si sono sentiti durante l'esercizio e come hanno gestito i pensieri che sono venuti loro in mente.

Suggerimenti per la conduzione:

1. Spazio e Atmosfera:

- Assicurati che lo spazio sia tranquillo e comodo per favorire il rilassamento. Puoi anche suggerire l'uso di cuscini o tappetini per creare un ambiente ancora più confortevole.

2. Guida con lentezza e calma:

- Mentre guidi il gruppo, mantieni un ritmo lento e costante. La lentezza permette ai partecipanti di immergersi pienamente nell'esperienza e di non sentirsi affrettati.
- Puoi lasciare anche delle pause tra le frasi, dando così ai partecipanti il tempo di assorbire e riflettere su ciò che stai dicendo.

3. Coinvolgimento del gruppo:

- Se ritieni che un partecipante abbia difficoltà a visualizzare o a mantenere l'attenzione, invita la persona a concentrarsi sul respiro o a notare semplicemente il flusso dell'acqua.
- Fai attenzione a che nessuno si senta giudicato se non riesce a "controllare" i propri pensieri; l'obiettivo è osservare, non forzare la mente a essere vuota.

4. Spazio per la condivisione:

- Alla fine dell'esercizio, invita i partecipanti a condividere le loro esperienze, se lo desiderano. Puoi chiedere: *"Cosa hai notato durante l'esercizio? È stato facile lasciare andare i pensieri? Come ti sei sentito?"*
- La condivisione aiuta a creare un senso di supporto reciproco e di apertura, favorendo una maggiore connessione tra i partecipanti.

5. Ritmo e durata:

- L'esercizio non deve essere troppo lungo, soprattutto all'inizio. 10-15 minuti sono sufficienti per questa pratica. Puoi allungarlo gradualmente man mano che il gruppo si abitua alla tecnica.

Benefici dell'esercizio:

- Aiuta a prendere distanza dai pensieri e a ridurre il loro impatto emotivo.
- Favorisce la consapevolezza del flusso naturale della mente senza giudizio.
- Insegna a non identificarsi con i pensieri, riducendo la ruminazione e lo stress.
- Migliora la capacità di vivere nel presente, osservando i pensieri come eventi mentali temporanei e non come verità assolute.
- Promuove il rilassamento e la calma mentale.

Questo esercizio può essere molto potente per aiutare i partecipanti a comprendere la natura dei pensieri e come imparare a non lasciarsi sopraffare da essi.

FINE

Allegato n. 16

SCHEDA ESERCIZIO: “IN FILA INDIANA”

Durata: Circa 10-15 minuti, o 2 rotazioni complete per ciascun partecipante

Obiettivi dell’Esercizio

- Rinforzare la tecnica alternata del Nordic Walking.
- Sviluppare il controllo del ritmo e la gestione dello spazio.
- Allenare l’attenzione al gruppo e la capacità di osservazione.
- Introdurre una variante dinamica che stimola la reattività fisica e mentale, costruisce empatia e rispetto tra i partecipanti.

Posizione di Partenza

- Tutti i partecipanti disposti in **fila indiana**, con distanza costante di sicurezza.
- Inizio con camminata in **tecnica alternata fluida e ben eseguita**.
- Il gruppo cammina **alla stessa velocità**, impostata dall’istruttore o dal primo della fila.

Descrizione dell’Esercizio

1. Tutti camminano in fila mantenendo la **tecnica alternata regolare**.
2. L’**ultimo della fila** accelera gradualmente, **superà il gruppo** lungo il lato e si porta in **testa alla fila**.
3. Quando arriva in testa, **solleva il bastoncino destro in alto** come **segnaletico visivo**.
4. Alla vista del segnale, il **nuovo ultimo della fila** ripete lo stesso processo: accelera, supera, si mette in testa, segnala.
5. Il ciclo continua finché ogni partecipante ha fatto almeno una rotazione.

Note Didattiche

- La velocità del gruppo deve essere **costante e regolare**.
- Il sorpasso deve essere fluido e sicuro, senza ostacolare gli altri.
- Il segnale con il bastoncino è fondamentale per la **coordinazione tra i partecipanti**.
- L’istruttore osserva il rispetto della distanza, la qualità della tecnica e la comunicazione non verbale.

Benefici

- Stimola la tecnica, il ritmo e la coordinazione.
- Aumenta l'attenzione verso il gruppo e i segnali visivi.
- Rafforza la coesione e il divertimento attraverso il movimento.

FINE

Allegato n. 17

SCHEDA ESERCIZIO: “MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA”

Durata: 20–30 minuti

Obiettivo:

- Ritrovare il **centro** e la **solidità** in momenti di turbamento emotivo o stress.
- Connetersi con la **forza della natura** come immagine interna di equilibrio e resilienza.
- Accogliere il cambiamento con apertura e stabilità, come fa una montagna.
- Favorire una **presenza calma e non giudicante** rispetto agli eventi della vita.

Preparazione

- Trova una posizione comoda per te, seduto su una sedia o su un cuscino, con la **schiiena eretta ma non rigida**.
- Le mani poggiano sulle cosce o in grembo.
- Chiudi dolcemente gli occhi o lascia lo sguardo morbido rivolto verso il basso.

Svolgimento dell'esercizio

1. Il contatto con il corpo e il respiro

- Porta la tua attenzione al corpo: ai punti di contatto con il pavimento, alla sensazione del respiro nel petto, nella pancia.
- Con ogni espirazione, lascia andare tensioni e preoccupazioni.
- Inspira presenza, espira rilascio.

2. Visualizzazione della montagna

- Immagina ora una montagna. Può essere reale o immaginaria, familiare o vista in fotografia.
- Visualizzane i **pendii, la cima, la base salda**, le rocce, i fianchi, i boschi.
- Osserva la **sua imponenza, la sua immobilità**, la sua capacità di **restare salda attraverso il tempo** e le stagioni.

3. Diventare la montagna

- Ora **diventa** quella montagna.
- Senti il tuo corpo come la **massa solida** della montagna.

- I tuoi piedi, le gambe, i fianchi sono la base rocciosa; il busto e le braccia sono i **pendii**; la testa è la **vetta**, che si staglia verso il cielo.

"Incarna la stabilità. Sii la montagna. Presente. Radicato. Immobile."

4. Le stagioni della vita

Primavera:

- Osserva il risveglio della vita. I germogli, il sole che scalda.
- Le tue pendici si coprono di fiori, ma resti saldo mentre tutto si trasforma.

Estate:

- Calore intenso, temporali improvvisi, vento e pioggia.
- Accogli tutto ciò che accade. **Tu sei ancora lì. Imperturbabile.**

Autunno:

- Le foglie cadono, il cielo si fa grigio. Cambiamento, malinconia.
- Anche le nebbie più fitte non ti spostano: **osservi, e resti presente.**

Inverno:

- Freddo, neve, silenzio. Tutto si placa.
- Il ghiaccio ricopre ogni cosa. E tu **sei quiete e forza al tempo stesso.**
- "Attraverso ogni stagione, io sono. Solido, stabile, aperto."

5. Ritorno al presente

- Riporta lentamente la consapevolezza al corpo fisico.
- Senti i punti di contatto col terreno, il respiro, l'ambiente circostante.
- Quando ti senti pronto, riapri lentamente gli occhi.
- Porta con te la qualità della montagna per il resto della giornata.

Conclusione

- *"Come la montagna, anch'io posso restare saldo, accogliere, trasformare.
Dentro di me c'è spazio per ogni stagione della vita."*

Attenzioni e consigli

- Non forzare la sensazione di “essere la montagna”: è un invito, non un obbligo.
- Se la mente vaga, riportala con gentilezza all’immagine della montagna.
- Può essere utile ripetere questa meditazione nei momenti di difficoltà, come ancora di stabilità interiore.

FINE

Allegato n. 18

SCHEDA ESERCIZIO: “IL TRENNINO”

Un esercizio adatto per introdurre temi come la fiducia, l’equilibrio tra dare e ricevere, e per creare sintonia nei gruppi di cammino.

Durata: Circa 6–8 minuti totali (3–4 minuti per ruolo)

Obiettivi

- Allenare la **coordinazione motoria** e il **passo alternato**.
- Rafforzare la **connessione empatica** tra i membri della coppia.
- Migliorare la **percezione del gesto tecnico** negli arti superiori.
- Lavorare su **ritmo condiviso**, ascolto e presenza.

Posizione di Partenza

- I partecipanti si dispongono **a coppie**, uno **dietro** l’altro, rivolti nella **stessa direzione** di marcia.
- Si utilizza **una sola coppia di bastoncini**:
 - Il partecipante **davanti** indossa i **guantini** e impugna i bastoncini in posizione naturale.
 - Il partecipante **dietro** afferra **solo le punte** dei bastoncini, tenendole **delicatamente ma con stabilità**.
- I bastoncini devono essere mantenuti **paralleli al terreno**, creando un collegamento tra le due persone.

Descrizione dell’Esercizio

1. La coppia inizia a camminare in **passo alternato**.
2. Le **braccia si muovono in sincrono**, trasmettendo ritmo e fluidità tra i due attraverso i bastoncini.
3. Il partecipante dietro **non tira**, ma **segue il movimento naturale** del compagno davanti.
4. Dopo 2-3 minuti, i **ruoli si invertono**: chi era davanti va dietro e viceversa.
5. L’esercizio può essere ripetuto più volte aumentando la consapevolezza del gesto e la qualità del movimento.

Varianti Possibili

- Camminare in **silenzio totale**, concentrandosi solo sulle sensazioni del movimento condiviso.
- Provare a camminare su **terreni diversi** (erba, sterrato, sabbia) per aumentare la percezione del contatto e della stabilità.

Note Didattiche

- I bastoncini devono restare **in orizzontale**, senza oscillare verticalmente.
- L'azione delle braccia deve essere **fluida e parallela**, senza strattoni o frenate.
- L'istruttore osserva la **coordinazione delle coppie** e incoraggia un movimento **morbido, empatico, condiviso**.
- Si può proporre una **breve riflessione finale** su cosa si è percepito nel “seguire” e nel “guidare”.

Benefici

- Potenzia la tecnica della parte superiore del corpo.
- Allena il ritmo condiviso e la sensibilità al movimento altrui.
- Rinforza la relazione e la comunicazione non verbale nel gruppo.
- Ottimo esercizio per stimolare la **presenza corporea consapevole**.

FINE

Allegato 19

SCHEDA ESERCIZIO: “MEDITAZIONE DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE”

Durata: 20–30 minuti

Obiettivo:

- Rafforzare l'autocompassione e l'accettazione di sé
- Favorire la riconciliazione interiore e relazionale
- Sviluppare empatia e apertura verso gli altri
- Liberarsi da emozioni come rabbia, rancore e chiusura
- Estendere la benevolenza a tutti gli esseri viventi

Indicazioni

- Trova una posizione **comoda e stabile**, seduto su sedia, cuscino o panchetta.
- Mantieni la schiena eretta ma morbida.
- Chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo, se ti fa sentire a tuo agio.
- Inizia con qualche minuto di **osservazione del respiro** per stabilizzare la mente.

Svolgimento dell'esercizio

1. Inizia da te stesso

Ripeti mentalmente frasi amorevoli rivolte a te, come:

“Possa io essere felice”

“Possa io essere in pace.”

“Possa io essere libero/a dal dolore.”

“Possa io vivere bene.”

- Senti il significato delle parole nel cuore.
- Se la mente si distrae, riportala gentilmente alle frasi, con **pazienza e gentilezza**.

2. Una persona cara

Pensa a qualcuno che ami o che ti è vicino. Visualizzala o sentila nel cuore.

Rivolgile mentalmente le stesse frasi:

“Possa tu essere felice.

Possa essere libero/a dalla sofferenza.

Possa vivere con amore e gioia.”

3. Altre persone care

Estendi il sentimento a più persone vicine: familiari, amici, compagni.

Ripeti le frasi con **intenzione benevola e presenza consapevole**.

4. Una persona neutra

Porta alla mente qualcuno che conosci poco, con cui non hai forti emozioni.

Rivolgile le stesse frasi amorevoli.

Lascia che la gentilezza emerga anche verso chi non ha un ruolo centrale nella tua vita.

5. Una persona difficile

Pensa a una persona con cui hai un rapporto difficile o verso cui provi risentimento.

“Possa tu essere felice.

Possa essere libero/a dal dolore.

Possa vivere bene.”

- Non forzare: **rispetta i tuoi limiti** emotivi.
- Sii paziente: con la pratica, anche la resistenza può trasformarsi.

6. Tutti gli esseri viventi

Espandi ora il tuo abbraccio mentale:

- A gruppi di persone in difficoltà
- A tutti gli esseri umani
- A ogni forma di vita
- Alla terra intera

“Possano essere felici

Possano essere liberi dalla sofferenza.

Possano vivere bene.”

Conclusione

- Riporta lentamente l'attenzione al **respiro** e al corpo.
- Resta ancora qualche momento in **silenzio e gratitudine**, lasciando che i sentimenti coltivati possano sedimentarsi.
- Apri gli occhi quando ti senti pronto.

Attenzioni particolari

- La pratica non è **una forzatura emotiva**. Se emergono resistenze, accoglile senza giudizio.
- Sii gentile con te stesso anche quando non riesci a provare subito sentimenti di amore: **è parte del percorso**.

Frase guida per il conduttore:

“Non è la frase a portare trasformazione, ma la tua intenzione amorevole nel ripeterla, momento dopo momento.”

FINE

Allegato n. 20

SCHEDA DI ESERCIZI DI NW E STIMOLAZIONE COGNITIVA

Esercizio n. 1: CAMMINATA COORDINATA + PAROLE IN CATEGORIA

Obiettivo: coordinazione + memoria semantica

Istruzioni:

Camminando in tecnica NW, dire una parola ogni 10 passi, appartenente alla categoria data.

Esempi: frutta, emozioni, strumenti musicali.

Variante: categorie astratte (valori, sensazioni, ecc.).

Esercizio n. 2: SLALOM CON OSTACOLI + COMANDO COGNITIVO

Obiettivo: agilità + memoria di lavoro

Istruzioni:

Camminata in tecnica NW con slalom tra coni o alberi.

Al comando dell'istruttore: ci si ferma e si esegue il comando cognitivo. Es:

- “Dimmi 3 parole che iniziano per la lettera B”
 - “Conta all'indietro da 30 a 0 saltando di 3”
 - “Dimmi 5 cose che si usano in cucina”
- Se si sbaglia o ci si blocca, si ripete il tratto.

Esercizio n. 3: CAMMINATA A RITMO VARIABILE + CATENA DI PAROLE

Obiettivo: flessibilità cognitiva + reattività e l'**attenzione al contesto**, sia fisico (ritmo) che mentale (linguaggio).

Istruzioni:

- **Camminata in tecnica Nordic Walking:**

I partecipanti camminano in tecnica, seguendo il **ritmo variabile** indicato dall'istruttore tramite segnali uditivi (fischio, battito di mani o tamburello).

- **1 battito** = camminata lenta

- **2 battiti** = ritmo medio
- **3 battiti** = ritmo veloce

Dopo qualche minuto, i cambi di ritmo possono diventare più frequenti o imprevedibili per aumentare la sfida.

- **Catena verbale** (eseguita durante la camminata):

A turno, i partecipanti devono dire una parola che **inizia con l'ultima lettera** della parola detta dal compagno precedente.

- Es.: Sole → Elefante → Emozione → Erba → Albero...

Opzionale: per aumentare la difficoltà, si può stabilire un **tema** (es. animali, emozioni, città, cibi...).

Esercizio n. 4: DOPPIO COMPITO – COLORI E NUMERI

Obiettivo: attenzione divisa

Istruzioni:

Camminata in tecnica Nordic Walking a ritmo costante. Quando l'istruttore dice un colore o un numero, rispondi con:

- un oggetto di quel colore (rosso → “pomodoro”)
- un'operazione mentale sul numero (es. “7” → “+2 = 9”)

Esercizio n. 5: PAROLE SOSPESE

Obiettivo: memoria e creatività

Istruzioni:

L'istruttore dice 5 parole apparentemente sciolte. Camminando, i partecipanti devono creare una breve storia che le includa tutte.

Esercizio n. 6: “TIC TOC GAME”

Obiettivi:

- Allenare riflessi, la **coordinazione oculo-manuale** e la prontezza di movimento.
- Sviluppare coordinazione e attenzione uditiva.
- Rafforzare la coesione del gruppo con una dinamica ludica.
- Stimolare l'uso preciso del bastoncino in un contesto non convenzionale.

Posizione di Partenza

- I partecipanti formano un **cerchio**, in piedi.
- La **distanza tra una persona e l'altra** è pari alla **lunghezza dell'avambraccio sinistro** (braccio piegato a 90°).
- Ogni partecipante tiene un **solo bastoncino, non indossato, in verticale**, appoggiato a terra **davanti a sé**, con la mano destra.
- Il bastoncino è **perpendicolare al suolo**, mantenuto in equilibrio.

Descrizione del Gioco

1. Al comando “**TIC!**”:
 - Tutti **lasciano il proprio bastoncino**,
 - Fanno **un passo a destra**,
 - E cercano di **afferrare il bastoncino del vicino prima che cada**.
2. Al comando “**TOC!**”:
 - Stessa dinamica, ma il **passo è a sinistra**.
3. Dopo alcune prove, l'esercizio diventa **gioco a eliminazione**:
 - Chi **non riesce ad afferrare in tempo** il bastoncino del vicino (e lo lascia cadere a terra) viene **eliminato**.
4. Si continua fino a quando resta **un solo vincitore**.

Varianti Possibili

- Aumentare gradualmente la **velocità dei comandi**.
- Inserire **comandi falsi** (es. “TIC TAC”, “TUC”) per stimolare la concentrazione.

Note Didattiche

- Ricorda ai partecipanti di **lasciare con decisione** il bastoncino ma in modo **controllato**, per non farlo cadere da subito.
- Mantieni sempre la stessa **ritmica e tono vocale** nel dare i comandi.
- Incoraggia il gruppo a **divertirsi**, ma anche a rispettare il movimento corretto.

Durata

- 5–10 minuti (variabile in base al numero di partecipanti).

Benefici

- Potenzia riflessi e rapidità di decisione.
- Allena la capacità di seguire comandi e reagire velocemente.
- Sviluppa coordinazione oculo-maniale.
- Favorisce il coinvolgimento e il sorriso all'interno del gruppo.

Suggerimenti per il Team che conduce

- **Adattare i compiti cognitivi** in base al gruppo (età, livello, energia del giorno).
- **Favorire un tono leggero e giocoso:** non è importante “non sbagliare” ma restare nel flusso del gioco.
- **Celebrare l'autoironia.** Lavoriamo anche per ridurre la frustrazione nello “sbaglio”
- **Osservare:** chi partecipa con entusiasmo, chi si blocca, chi ha bisogno di supporto. Se qualcuno si blocca, aiutalo con un piccolo suggerimento.
- **Valorizzare la cooperazione:** creare momenti a coppie o piccoli gruppi.

Materiale utile

- Coni per lo slalom
- Fischetto o tamburello
- Bastoncini da NW

FINE

Allegato n. 21

QUESTIONARIO DI FEEDBACK DEI PARTECIPANTI

Tempo di compilazione: circa 5 minuti

Dati Generali (facoltativi e anonimi)

1. Età (barrare): <25 26–40 41–60 >60
 2. Genere: Donna Uomo Altro Preferisco non rispondere
 3. Attualmente sei: Occupato/a Disoccupato/a Studente/essa Pensionato/a Altro: _____
 4. Ti identifichi come persona con minori opportunità (es. persona migrante, disoccupata, con disabilità, ecc.)?
 Sì
 No
 Preferisco non rispondere
- Facoltativo: se vuoi, puoi specificare) _____

Stato Emotivo Prima dell'Attività

5. Come ti senti oggi? ☹ 1 😐 2 😊 3 😃 4 😍 5
6. Cosa ti ha spinto a partecipare?
Risposta aperta: _____

Dopo l'Attività – Feedback e Percezioni

7. Dopo l'attività mi sento: ☹ 1 😐 2 😊 3 😃 4 😍 5
8. Durante l'attività mi sono sentito/a incluso/a:
 Per niente Poco Abbastanza Molto
9. I momenti di mindfulness sono stati:
 Inutili Interessanti Rilassanti Molto efficaci

10. Mi è piaciuta la parte di socializzazione:

- Per niente Poco Abbastanza Molto

11. Vorrei partecipare ancora a un'attività simile:

- Sì No Forse

Dopo l'Attività – Feedback sul Nordic Walking

12. Era la tua prima esperienza con il Nordic Walking?

- Sì No

13. Come valuti la difficoltà fisica dell'attività?

- Troppo facile Adeguata Impegnativa Troppo impegnativa

14. Hai ricevuto indicazioni chiare sull'uso dei bastoncini?

- Sì No Parzialmente

15. Come ti è sembrato il ritmo della camminata?

- Troppo lento Adeguato Troppo veloce

16. Pensi che il Nordic Walking possa avere benefici per la tua salute?

- Sì No Non so

Domande aperte

17. Cosa ti è piaciuto di più?

Risposta: _____

18. Cosa si potrebbe migliorare?_

Risposta: _____

19. Una parola (o immagine) che descrive la tua esperienza:

Risposta: _____

FINE

Allegato n. 22

QUESTIONARIO FEEDBACK– WATT TEAM

Obiettivo: raccogliere riflessioni, impressioni e suggerimenti da parte del team di lavoro (Psicologo, Istruttore di Nordic Walking, eventuale presenza del “Volontario Esperto” o di altra figura professionale presente) che ha collaborato nel percorso. È pensata per stimolare una **riflessione costruttiva** sull’esperienza condivisa e favorire il miglioramento per future edizioni.

1. Identità del compilatore (*facoltativo*)

Nome: _____

Ruolo: Psicologo Istruttore di Nordic Walking Altro: _____

2. Dinamica della collaborazione

2.1. Come valuti la collaborazione tra le figure professionali coinvolte nel team?

- 1 – Molto difficile
- 2 – Poco fluida
- 3 – Discreta
- 4 – Buona
- 5 – Ottima

2.2. Cosa ha funzionato bene nel lavoro di squadra?

2.3. Hai riscontrato difficoltà nella comunicazione o nella gestione delle attività comuni?

- Sì

- No

Se sì, specifica:

3. Aspetti metodologici

3.1. Come valuti l'integrazione tra attività motorie e attività psicologiche nel percorso WATT?

- Non integrata
- Parzialmente integrata
- Ben integrata
- Molto ben integrata

3.2. Ci sono momenti in cui hai percepito una sinergia efficace tra i due approcci? Quali?

3.3. Ci sono aspetti del metodo o della progettazione che miglioreresti?

4. Osservazioni sul gruppo e sugli impatti

4.1. Come ha reagito il gruppo alle attività proposte?

4.2. Quali cambiamenti hai osservato nei partecipanti nel corso del percorso (fisici, relazionali, emotivi)?

5. Spunti per il futuro

5.1. Quali elementi manterresti in una futura edizione del progetto?

5.2. Quali suggerimenti daresti per migliorare il lavoro in equipe e l'efficacia del percorso?

Grazie per il tuo tempo e il tuo contributo!

FINE

Allegato n. 23

Scheda informativa sulle principali tecniche del Nordic Walking e su come diventare istruttore certificato di Nordic Walking

Key points of Nordic Walking technique

1. Presa corretta dei bastoncini

Tecnica: Insegna ai partecipanti a impugnare i bastoncini in modo leggero, usando le dita e non il palmo della mano, poiché i bastoncini sono dotati di lacci per fissarli al polso.

Focus: Il laccio deve essere posizionato intorno al polso per consentire libertà di movimento alle braccia senza stringere eccessivamente il bastoncino. Questo favorisce il coinvolgimento di avambracci e polsi, potenziando l'efficacia dell'attività.

2. Posizionamento corretto dei bastoncini

Tecnica: I bastoncini vanno posizionati con un'inclinazione di circa 45 gradi dietro il corpo durante il passo. Il punto di contatto con il suolo dovrebbe essere all'incirca in linea con la gamba posteriore.

Focus: Un corretto posizionamento permette di sfruttare appieno i bastoncini, attivando braccia, spalle e core. Attenzione a non far inclinare troppo in avanti il busto.

3. Oscillazione delle braccia

Tecnica: Le braccia devono oscillare in modo naturale, con il gomito leggermente piegato a circa 90 gradi. Le mani si muovono in avanti e indietro in sincronia con le gambe, mentre i bastoncini forniscono propulsione spingendo dal suolo.

Focus: Incoraggia a mantenere le spalle rilassate e le braccia morbide, lasciando che siano i bastoncini a fare il lavoro. L'oscillazione delle braccia dovrebbe corrispondere al ritmo naturale della camminata, garantendo un modello di movimento efficiente.

4. Coinvolgimento dell'addome

Tecnica: Nel Nordic Walking è importante attivare i muscoli addominali per stabilizzare il busto durante l'uso dei bastoncini.

Focus: Sottolinea l'importanza di una leggera inclinazione in avanti dalle caviglie (non dalla vita), mantenendo l'addome attivo ed evitando di inarcare la schiena. Questo garantisce che la camminata venga eseguita in modo efficiente e che busto e gambe lavorino insieme.

5. Lunghezza del passo e postura

Tecnica: Invita i partecipanti a camminare con un passo naturale e confortevole. I piedi dovrebbero toccare il suolo leggermente—atterrando sul tallone e rullando attraverso il piede fino alle dita.

Focus: Il corpo deve rimanere eretto, con lo sguardo rivolto in avanti. Una leggera inclinazione in avanti dalle caviglie (non dai fianchi) può aiutare i partecipanti a coinvolgere il busto in modo più efficace e a spingere il corpo in avanti.

6. Appoggio corretto del piede

Tecnica: Il movimento naturale della camminata è ancora una priorità nel Nordic Walking. Il corretto appoggio del piede è dal tallone alla punta a ogni passo, il che promuove una postura corretta e migliora l'efficienza della camminata.

Focus: Assicurati che i partecipanti non facciano passi troppo lunghi; i loro piedi dovrebbero essere allineati con i fianchi e dovrebbero mantenere un'andatura naturale.

7. Spinta con i bastoncini

Tecnica: Incoraggia i partecipanti a spingere con i bastoncini, non solo a usarli come appoggio per la camminata. È questo che differenzia il Nordic Walking dalla camminata tradizionale.

Focus: Durante la spinta, le mani dovrebbero aprirsi per rilasciare i bastoncini dai lacci con un movimento fluido, creando una "spinta" efficiente che attiva i muscoli della parte superiore del corpo. I bastoncini dovrebbero essere usati per assistere la propulsione in avanti, non solo per l'equilibrio.

8. Respirazione

Tecnica: Insegna ai partecipanti a respirare profondamente e in modo costante durante la camminata, utilizzando sia il diaframma che il torace. Il Nordic Walking aumenta la capacità aerobica, quindi una respirazione profonda è importante.

Focus: Assicurati che i partecipanti non trattengano il respiro e incoraggiiali a respirare in sintonia con il ritmo della camminata, specialmente durante i segmenti più intensi.

Come diventare istruttore certificato di Nordic Walking

Per diventare istruttore di Nordic Walking è necessario ottenere una certificazione riconosciuta, a seguito di un percorso formativo che comprende sia contenuti teorici che pratici.

Principali passaggi:

1. **Scegli un ente di certificazione riconosciuto** nel tuo Paese o a livello internazionale.
2. **Completa il corso di formazione**, che include teoria, tecnica e didattica.
3. **Sostieni e supera l'esame finale** per ottenere la certificazione ufficiale.
4. **Aggiornati e fai esperienza**: partecipa a workshop, corsi di aggiornamento, conduci sessioni pratiche e affianca istruttori esperti.
5. **Ottieni un'assicurazione di responsabilità professionale**, necessaria per lavorare legalmente e in sicurezza nel settore.

>>**Verifica eventuali autorizzazioni locali o qualifiche aggiuntive** richieste da normative regionali o comunali, in base al Paese in cui operi.

FINE



Cofinanziato
dall'Unione europea

