

## Freewalking®

Un passo...  
un respiro...  
una direzione  
alla volta, perché  
ogni movimento  
incrociato e "intrecciato"  
conta.

Innanzitutto camminare è  
assolutamente un intimo incontro con  
noi stessi da riscoprire a ogni passo.  
Camminare vuol dire alternanza di linee  
incrociate degli arti superiori e inferiori,  
camminare consapevolmente diventa  
anche un'alternanza a "schema  
corporeo".



Camminare vuol dire esercizio fisico,  
l'esercizio fisico ossigena il corpo, prepara la  
mente, fa bene al cuore, ai polmoni, alle ossa,  
tonifica i muscoli, migliora la circolazione,  
combatte lo stress e ottimizza l'umore!

*"Soprattutto, non perdere  
la voglia di camminare: io  
camminando ogni giorno,  
raggiungo uno stato di benessere  
e mi lascio alle spalle ogni  
malanno: i pensieri migliori li ho  
avuti mentre camminavo e, non  
conosco pensiero così gravoso  
da non poter essere lasciato alle  
spalle con una camminata...  
Ma stando fermi si arriva sempre  
più vicini a sentirsi malati."*

Kierkegaard

## Freewalking®

Info corsi:

ANEB: Via Vittadini, 3 – 20136 Milano  
Tel. +39 02 36519170  
Fax +39 02 36519171  
info@aneb.it

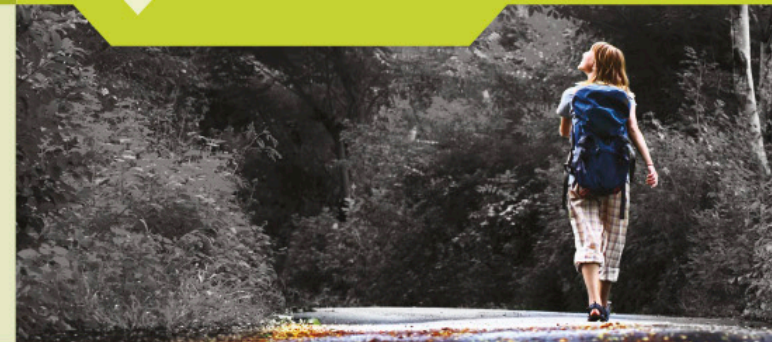
[www.freewalking.it](http://www.freewalking.it)



## Freewalking®

La camminata attiva  
e consapevole.

Riappropriarsi e  
riscoprire il senso  
del cammino.



Un passo...  
un respiro...  
una direzione  
alla volta, perché  
ogni movimento  
incrociato e "intrecciato" conta.



# Camminata ATTIVA E CONSAPEVOLE

Camminare con il "PASSO FREEWALKING" non è solo spostamento ma è anche vedere dentro alle cose, è vedere dentro a noi stessi.

Freewalking è attivazione e comunicazione corporea.

La comunicazione è originariamente un evento corporeo, dove tramite il corpo riceviamo informazioni,

conosciamo, facciamo nostro il mondo e tramite il corpo, esprimiamo noi stessi, la nostra unicità nei confronti del mondo.

# Le origini del FREEWALKING

Nasce dalla pratica e dall'insegnamento di discipline sportive, dallo studio e dall'osservazione del comportamento umano e della sua struttura fisica, della postura e delle attivazioni muscolari nelle più diverse attività motorie con particolare attenzione alla più praticata al mondo: la camminata.

La camminata è la materia prima del Freewalking dove ad ogni passo non procede solo "un corpo" ma il corpo informato.

# Il metodo FREEWALKING

Il metodo FREEWALKING aiuta a riscoprire la propria centralità, il proprio baricentro fisico e psichico utilizzando in modo più funzionale il corpo anche quando c'è un atteggiamento corporeo modificato nel tempo.

Il metodo Freewalking è utile per raggiungere e mantenere un veloce stato di salute in modo consapevole,

gestendo al meglio lo stress, le emozioni, le proprie risorse andando ad ottimizzare le energie e i tempi di recupero.

