

Programma Formativo

Primo Livello – Trainer di Camminata Metabolica®

1. Obiettivo del Corso

Formare Trainer in grado di guidare sessioni di Camminata Metabolica® all'aperto per persone che desiderano migliorare la propria forma fisica, correggere la postura, gestire meglio le emozioni e adottare abitudini quotidiane orientate al benessere quotidiano.

2. Contenuti Didattici

Durante il Primo Livello di formazione, il partecipante apprende:

- **Tecnica di cammino avanzata**, base fondante del metodo Camminata Metabolica®, sviluppata per massimizzare l'efficacia dell'attività fisica attraverso il movimento consapevole.
- **Utilizzo strategico della F-Band**, uno strumento esclusivo che consente di attivare il corpo in profondità, rinforzare la postura e consolidare nuove abitudini orientate al benessere quotidiano.
- **Competenze didattiche e comunicative**, necessarie per insegnare in modo chiaro ed efficace un'attività semplice solo in apparenza. Si sviluppano metodo, sensibilità e precisione nel guidare gruppi eterogenei.
- **Strumenti pratici per accompagnare le persone verso risultati concreti**, tra cui:
 - Riduzione del girovita e miglioramento della composizione corporea
 - Attivazione muscolare mirata, con particolare attenzione ai glutei
 - Prevenzione dell'effetto yo-yo (alternanza di dimagrimento e ripresa di peso), promuovendo un dimagrimento stabile e sostenibile

3. Struttura della Formazione

Durata complessiva: Circa 3 mesi

Formato didattico:

- **90% Online**
 - Accesso h24 a un portale con:
 - Video formativi
 - Podcast audio per allenamenti outdoor
 - Materiale teorico scaricabile
 - Incontri settimanali o bisettimanali online per confronto, supporto e approfondimento

- **10% in presenza**
 - Weekend intensivo di certificazione di 3 giorni (venerdì–domenica)
 - Formazione pratica, verifica competenze e valutazione finale
 - Esperienza emotivamente profonda (senza cellulare), per un’immersione totale nel confronto, nella pratica e nella crescita personale
 - Rilascio certificazione nazionale LIBERTAS – CONI

- **Tirocinio sul campo**
 - Affiancamento con Trainer Senior per consolidare le competenze pratiche acquisite

4. A chi è rivolto

Il corso è aperto a:

- Professionisti del fitness e del benessere
- Educatori, psicologi, fisioterapisti, operatori olistici
- Persone motivate a intraprendere un nuovo percorso professionale nel mondo del benessere outdoor

5. Strumenti Inclusi nel Percorso

- Accesso alla **App Camminata Metabolica®** (con contenuti audio/video)
- Visibilità come Trainer sulla piattaforma
- Materiale di studio esclusivo
- Supporto costante e personalizzato da parte di un **responsabile d'aula** e 4-5 **assistenti per piccoli gruppi.**

Questo approccio favorisce un'interazione continua e un accompagnamento concreto per ogni partecipante lungo tutto il percorso formativo.