



Metodo AnnAllena®

Il Metodo AnnAllena® nasce da un'attività di movimento all'aria aperta: Nordic Walking. Il cui gesto tecnico viene scomposto e destrutturato al fine di intensificare l'allenamento della capacità di resistenza e di forza mediante esercizi aspecifici.

Alla base di tutto ciò c'è l'educazione all'ascolto del corpo, delle proprie capacità e possibilità fisiche. L'educazione al movimento consapevole del corpo in funzione di un obiettivo mentale.

Tutto ciò rende la tipologia di allenamento indicata al miglioramento della tecnica del nordic oppure una preparazione fisica/atletica aspecifica ideale e adattabile a tutte le discipline sportive.

La destrutturazione del gesto tecnico permette maggiori attenzioni all'esercizio fisico in se: capacità di resistenza, forza, equilibrio, coordinazione, mobilità articolare.

L'altro lato della medaglia del Metodo AnnAllena® è la missione di insegnare a trasmettere la passione per il proprio sport attraverso immagini video e foto.

Questo processo viene proposto attraverso esperienze corporee concrete mirate all'ascolto di se, dell'ambiente circostante e dell'altro che devono essere tradotte in immagini emozionali.

Una delle particolarità di questo Metodo® è la gradualità della tipologia di lavoro proposto che porta piccoli grandi risultati premiati dalla costanza quotidiana della pratica e a volte anche traguardi apparentemente impossibili.

Gradualità e adattamento lo rendono ideale a ogni età e per ogni condizione fisica di partenza.

"A volte anche un vaso vuoto può essere colmato d'acqua con la pazienza di aggiungervi piccole stille d'acqua ogni giorno" (A.C.)