



IV MEETING NAZIONALE

20-21-22 MARZO 2026

CHIANCIANO TERME

PROGRAMMA

VENERDÌ 20

- Arrivo in struttura e check-in
- Ore 20,00 cena
- Ore 21,00 illustrazione del programma del Meeting e indicazioni logistiche

SABATO 21

IL RESPIRO OTTIMALE APPLICATO AL NORDIC WALKING:
IN CAMMINO SUI SENTIERI TRA VAL DI CHIANA E VAL D'ORCIA

- Ore 8,30 partenza per l'attività
- Ore 13,00 pranzo
- Ore 14,30 PARCO DELLE TERME - laboratorio pratico a gruppi:

L'ARTE DI RESPIRARE E IL SUO RUOLO NEL NORDIC WALKING
E NELLA CAMMINATA CONSAPEVOLE

- Ore 20,00 cena

DOMENICA 22

SPERIMENTAZIONE AUTONOMA DELL'ARTE DI RESPIRARE
DURANTE IL CAMMINO

- ore 8,30 passeggiata Nordic Walking di gruppo – Chianciano terme e dintorni
- Ore 13,00 pranzo
- Ore 14,30 saluti di congedo

**PIÙ VITA AGLI ANNI
CAMMINARE, RESPIRARE, RINASCERE**