



## BE A FEMALE KAYAKER

## *Girls in a boys' world...*

La canoa è per moltissimi aspetti una disciplina **adattissima alle donne** che con le loro qualità naturali riescono a vivere il fiume con **grande sensibilità ed armonia**.

Un workshop dedicato alle donne canoiste. Durante lo stage verranno analizzate e proposte le strategie per **adattare la tecnica** alle caratteristiche motorie femminili.

Il workshop vuole inoltre aiutare le ragazze a **prendere consapevolezza** delle proprie capacità e possibilità e aiutarle quindi a **vivere in modo positivo**, soprattutto dal punto di vista psicologico, le dinamiche che si sviluppano in fiume.

**DATA:** 1-2 luglio 2017

### **CONTENUTI:**

- La fisiologia femminile
- La psicologia femminile
- I fondamentali al femminile
- Il rovesciamento e le sue dinamiche implicite
- L'acqua mossa al femminile

**LIVELLO:** canoiste di livello medio e avanzato

**COSTO:** 160 €



Chi ascolta dimentica,  
chi vede ricorda,  
*chi fa capisce*  
(Confucio)



## **FFWS – I WORKSHOP DI FREE FLOW**

I Free Flow Workshop (**FFWS**) sono veri e propri stage pensati per **approfondire specifici argomenti** della tecnica e della pratica del kayak.

**COME:** Gli argomenti vengono trattati in **modo progressivo e graduale** partendo (a seconda delle necessità) da una introduzione teorica, una parte in acqua piatta e infine una parte in acqua mosca. Una parte considerevole dei workshop è infatti dedicata ad esercizi pratici in modo da sperimentare personalmente quanto si sta imparando perché **“solo chi fa capisce”**.

I **FFWS** si concludono con l'analisi teorica delle attività effettuate. Per alcuni stage è prevista anche l'analisi video del lavoro fatto in acqua.

**DURATA:** circa 10 ore di lezione in totale, generalmente durante un week end con inizio lezioni il sabato dopo pranzo e termine la domenica nel tardo pomeriggio.

**DOVE:** presso la base della scuola in Val Pellice. Su richiesta, e, previa verifica dello staff di Free Flow, alcuni degli stage possono anche essere svolti in altri luoghi.

**QUANDO:** nelle date previste sul calendario delle attività di Free Flow. Su richiesta, anche in altre date, al raggiungimento del numero di persone minimo.

**NB:** I **FFWS** sono attivati con un minimo di 6 partecipanti.

E' possibile pernottare (in tenda o camper) presso la base di Free Flow oppure in stanza presso uno dei numerosi B&B o agriturismi presenti nelle vicinanze.