



Cognome nome

Bianchi Cristina

residenza

Castelnuovo del Garda (VR)

livelli tecnici

Istruttrice AICS. di 1° livello di nordic walking

Nature Life Coach

cellulare

347 0934651

presentazione

Ho incontrato la camminata nordica nel 2019 durante il percorso biennale per diventare Nature Life Coach ed è stata una vera e propria rivelazione!

Da maggio 2021 sono **istruttrice** di 1° livello di **Nordic Walking AICS** e da luglio 2021 **Nature Life Coach**.

Nella preparazione per raggiungere questi due traguardi ho avuto l'opportunità di sperimentare su di me i vantaggi del Nordic Walking e delle pratiche in natura.

La natura, le camminate con i bastoncini e alcune tecniche derivanti da antiche tradizioni sapienziali ci permettono di svolgere non solo attività fisica ma di migliorare il nostro stato di benessere; il mio intento è condividere questo risultato!

Organizzo corsi di Nordic Walking base e camminate nella zona di Castelnuovo del Garda e delle colline moreniche del lago.