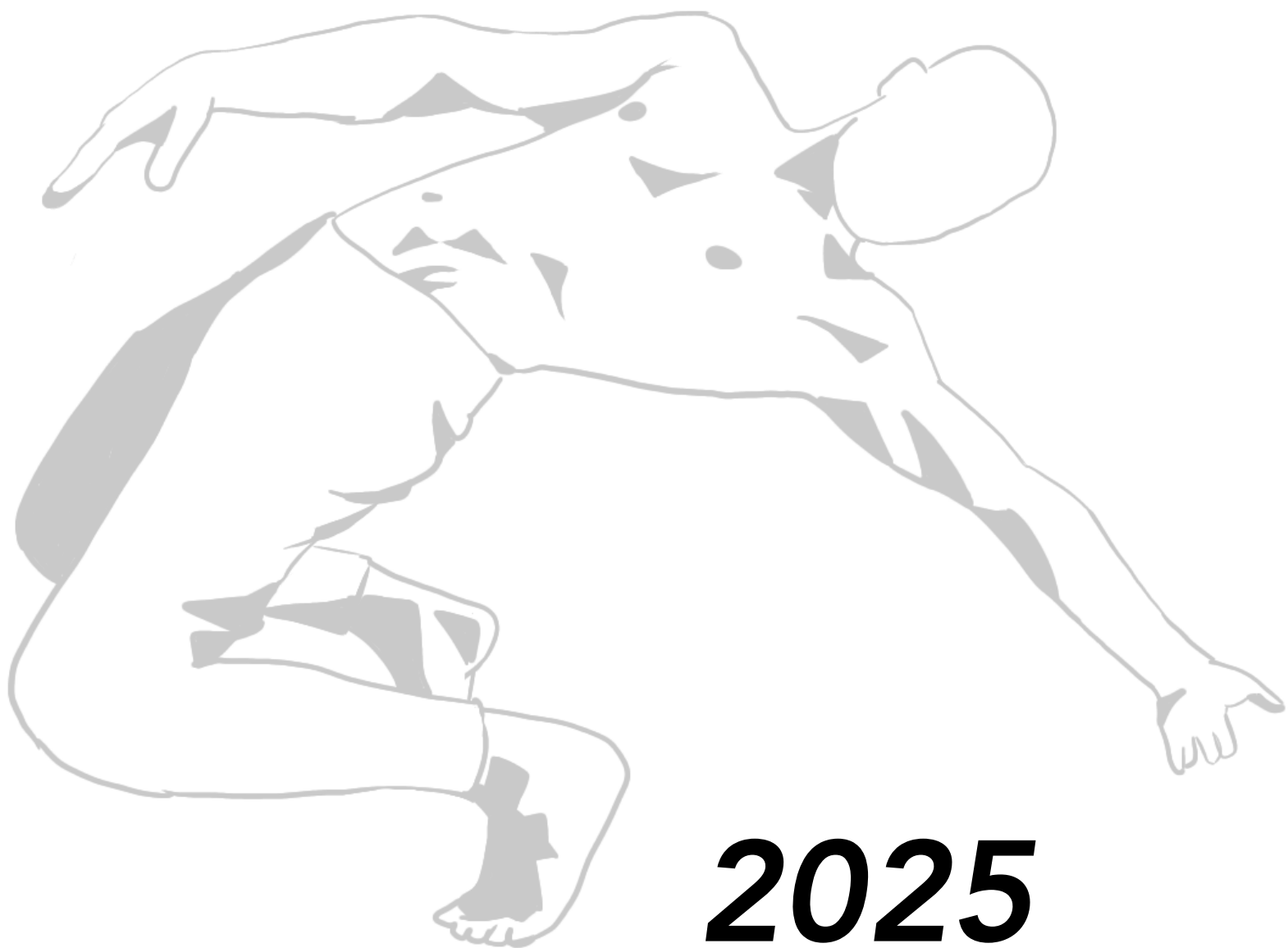


# NATKED®

*movement academy*



## 2025

# NATKED ACADEMY 2025

**OPEN DAYS:** 19.10.2024 e 14.12.2024

## **INTENSIVE LEVEL STRENGTH:**

- 25 e 26 gennaio 2025
- 16h teorico - pratiche metodo Natked e generalismo
- manuale e libreria video di supporto
- attestato di partecipazione "movement coach"
- costo: 450€ intero / 350€ (entro il 31.10.2024)

## **INTENSIVE LEVEL FLOW:**

- 22 e 23 febbraio 2025
- 16h teorico - pratiche metodo Natked e generalismo
- manuale e libreria video di supporto
- attestato di partecipazione "movement coach"
- costo: 450€ intero / 350€ (entro il 31.10.2024)

## **INTENSIVE LEVEL ELEMENTS:**

- 22 e 23 marzo 2025
- 16h teorico - pratiche metodo Natked e generalismo
- manuale e libreria video di supporto
- attestato di partecipazione "movement coach"
- costo: 450€ intero / 350€ (entro il 31.10.2024)

## **ACADEMY FULL IMMERSION:**

- 48h teorico - pratiche metodo Natked e generalismo
- manuale e libreria video di supporto
- attestato di partecipazione & possibilità di candidatura come coach Natked
- programma personalizzato
- costo: 1250€ intero / 900€ (entro il 31.10.2024)

**ACADEMY 2025: INTENSIVE LEVEL STRENGTH**  
**REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE**  
**THE ANALYTIC BRAIN**

Entrare nello stile della FORZA significa lavorare sulle capacità individuali di analizzare e perfezionare il gesto tecnico in piena consapevolezza dell'anatomia e della biomeccanica umana. Si tratta di un lavoro di assimilazione, perfezionamento e memorizzazione di competenze fondamentali nella gestione degli stress progressivi, dove FORZA significa sì energia muscolare ma anche potenza elastica di legamenti e tendini, ovvero salute articolare. Una vera rivoluzione.

**SABATO 25.01.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

10.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

11.30 - BREAK & TALKS

**ANALISI E STUDIO DEI LAYERS**

Immersione nel ricondizionamento dei pattern di sviluppo; si tratta di un reset neurologico delle skills connaturate, funzionali a ripristinare tutti i movimenti "sorgente" ovvero i pilastri sui quali si edifica un corpo adulto, indispensabili per ottenere performance elevate mantenendo un corpo sano e una mente concentrata.

12.00 - LAYER 1: FLOORWORK & GROUNDING

13.00 - PRANZO

15.00 - LAYER 2: HAND-FOOT LOCOMOTION & CONDITIONING

16.30 - LAYER 3: LEG SKILLS

18.00 - BODYSCAN MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & GREETINGS

**DOMENICA 26.01.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - LAYER 3: LEG SKILLS

10.30 - LAYER 4: ARM SKILLS

11.30 - BREAK & TALKS

12.00 - LAYER 5: SOFT ACROBATICS

13.00 - PRANZO

15.00 - LAYER 5: SOFT ACROBATICS

16.00 - STRENGTH THERAPY: FULL WALL EXPERIENCE

17.30 - FULL DYNAMIC & ORGANIC MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & GREETINGS

# **ACADEMY 2025: INTENSIVE LEVEL FLOW**

## **REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE**

### **THE SYSTEMIC BRAIN**

Entrare nello stile del FLOW significa lavorare sulle capacità individuali di organizzare e assemblare gesti tecnici a complessità incrementale attraverso variabili che dinamizzano il concetto di forza, ricercando e integrando armonia ed eleganza. Si tratta di un lavoro di riorganizzazione di competenze fondamentali nella comprensione e utilizzo del corpo nello spazio, dove FLOW significa energia fasciale, ma anche organica, qui si tratta il concetto di salute "viscerale". Una modo diverso di percepire e osservare il proprio corpo.

#### **SABATO 22.02.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

10.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

11.00 - BREAK & TALKS

#### **ANALISI E STUDIO DEI LAYERS**

Immersione nella riprogrammazione delle skills complesse, coordinazione e ritmicità dei distretti corporei, tensione elastica e spirali, forza combinata al flow, tutti parametri funzionali ad amplificare la percezione del corpo in diversi scenari sia in termini di utilizzo dello spazio, sia in termini di utilizzo del tempo.

11.30 - LAYER 1: FLOORWORK & GROUNDING

13.00 - PRANZO

15.00 - LAYER 2: HAND-FOOT LOCOMOTION & CONDITIONING

16.00 - COMPLEXITY & TRANSITIONS

17.00 - LAYER 3: LEG SKILLS

18.00 - BODYSCAN MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & GREETINGS

#### **DOMENICA 23.02.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - LAYER 3: MOVEMENT LOCOMOTION

10.30 - LAYER 4: ARM SKILLS

11.30 - BREAK & REFLECTIONS

12.00 - LAYER 5: SOFT ACROBATICS

13.00 - PRANZO

15.00 - COMPLEXITY & TRANSITION

16.00 - FLOW THERAPY: FULL WALL EXPERIENCE

17.00 - FULL DYNAMIC FLOW

18.00 - ORGANIC MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & GREETINGS

**ACADEMY 2025: INTENSIVE LEVEL ELEMENTS**  
**REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE**  
**THE LIMBIC BRAIN**

Entrare nello stile ELEMENTS significa lavorare sulle capacità individuali di sperimentare con unicità e reattività gli stili forza e flow, principalmente attraverso tecniche di improvvisazione e imprevedibilità. Saranno esercizi specifici di cooperazione e partnering a mettere il potenziale individuale interno in relazione con il mondo esterno, amplificando così abilità e competenze connaturate e acquisite. Si tratta di un lavoro di ricerca che non si distacca dai tecnicismi ma che ne fa uso con la finalità di accendere aree cerebrali creative e funzionali allo sviluppo di un corpo forte, dinamico, e sensibile, ovvero richiamando diversi tipi di intelligenze tra cui quella emotiva umana. ELEMENTS significa terapia fisica, mentale e spirituale, qui l'idea di rivoluzione nella pratica del muoversi è totale.

**SABATO 22.03.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

10.00 - INTRO TEORICA ALLA METODOLOGIA NATKED E GENERALISTA

11.30 - BREAK & TALKS

**ANALISI E STUDIO DEI LAYERS**

Immersione nella riorganizzazione dei modelli e delle tecniche, il concetto chiave è "uscire dagli schemi" potenziando forza e fluidità, sempre nel pieno ascolto del corpo, del respiro, delle sensazioni, monitorando costantemente l'ambiente intorno, valutando situazioni e alimentando la capacità di reagire a dinamiche imprevedibili. Si tratta della massima espressione nell'utilizzo del corpo umano.

12.00 - LAYER 1: FLOORWORK & GROUNDING

13.00 - PRANZO

15.00 - LAYER 2: HAND-FOOT LOCOMOTION

16.30 - LAYER 3: LEG SKILLS & COMPLEXITY OF EXIT TRANSITIONS

18.00 - DYNAMIC STANDING BODY SCAN MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & KISSES

**DOMENICA 23.03.2025**

08.30 - RITROVO

09.00 - LAYER 3: UNPREDICTABLE LEG SKILLS

10.30 - LAYER 4: ARM SKILLS CLIMB & SHAPING

11.30 - BREAK & TALKS

12.00 - LAYER 5: SOFT ACROBATICS

13.00 - PRANZO

15.00 - ELEMENTS THERAPY: FULL WALL EXPERIENCE

16.30 - FULL DYNAMIC & ORGANIC ELEMENTS

18.00 - ORGANIC MEDITATION

18.30 - FEEDBACK & GREETINGS

*Thanks for making the difference*  
**NATKED TEAM**