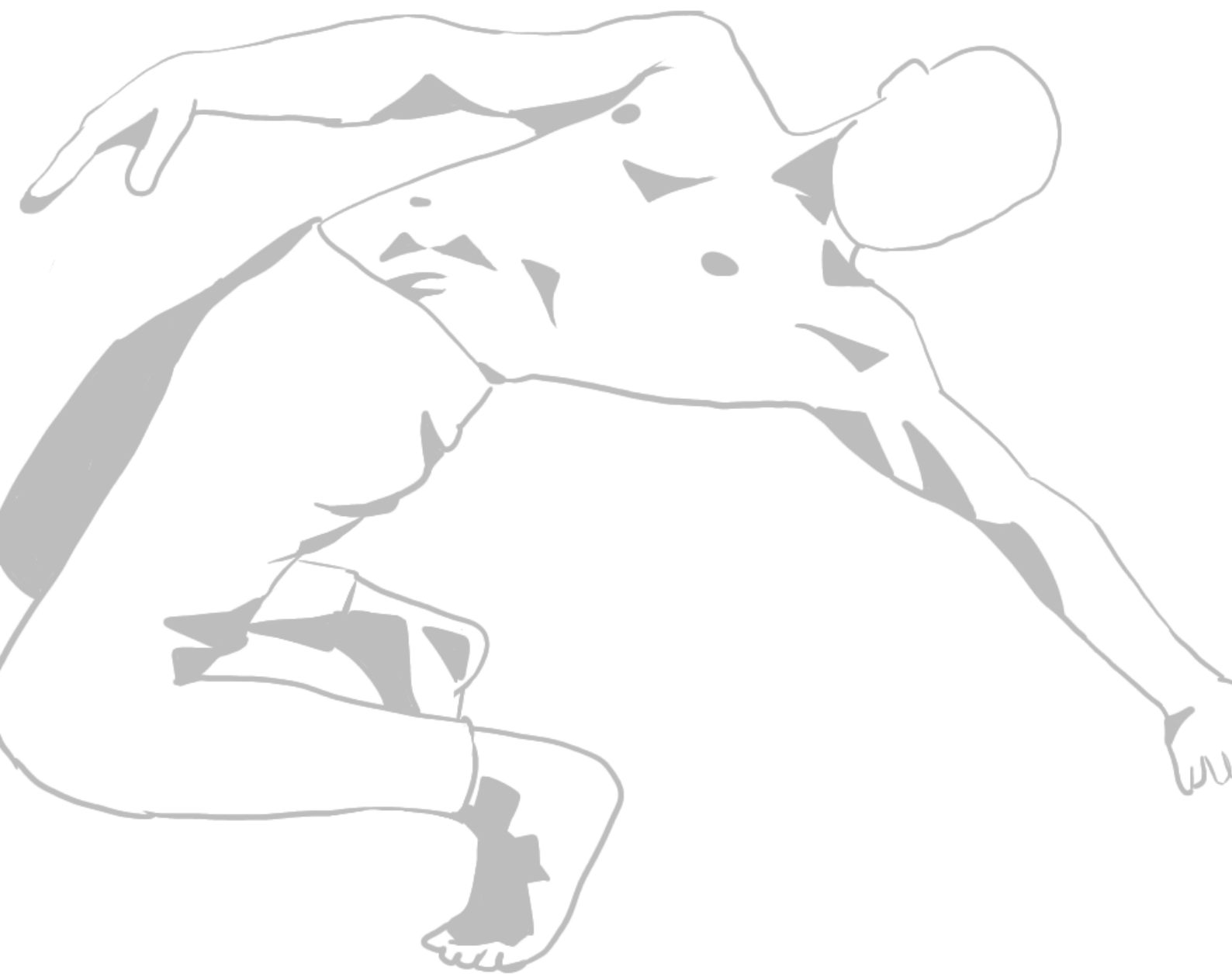




NATKED[®]

movement academy

PER ISCRIZIONI SCRIVERE A
natkedacademy@gmail.com

Stagione 2026-2027

INTENSIVE LEVEL STRENGTH, FLOW & ELEMENTS

Condotta da Gianluca De Benedictis e Filippo Mazzacano

7 marzo open day 10.00/12.00

10, 11, 12 aprile primo weekend

8, 9, 10 maggio secondo weekend

Location Natked Porta Genova

Viale Coni Zugna, 71, 20144 Milano MI

- 48H teorico-pratiche: il sistema NATKED ed il GENERALISMO
- Manuale e libreria video di supporto
- Attestato di adesione "movement coach junior"

- PROGRAMMA -

INTENSIVE LEVEL STRENGTH REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE

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 anche energia muscolare, potenza elastica di legamenti e tendini ovvero salute articolare. Una vera rivoluzione.

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.*

_____ VENERDÌ 10.04: THE ANALYTIC BRAIN

08.30 - intro teorica: il Generalismo ed il sistema Natked nello stile STRENGTH

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche STRENGTH

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche STRENGTH

17.30 - riflessioni e saluti

SABATO 11.04: THE ANALYTIC BRAIN

08.30 - revisione teorica: il Generalismo ed il sistema Natked nello stile STRENGTH

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche STRENGTH

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche STRENGTH

17.30 - riflessioni e saluti

INTENSIVE LEVEL FLOW REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE

Entrare nello stile FLOW significa lavorare sulle capacità individuali di organizzare e assemblare gesti tecnici a complessità incrementale attraverso variabili che dinamizzano il concetto della FORZA, ricercando ed 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 ed organica, qui si tratta il concetto di salute "viscerale". Un modo diverso di percepire ed osservare il proprio corpo.

ANALISI E STUDIO DEI LAYERS

- *immersione nella riprogrammazione delle skills complesse, coordinazione e ritmicità dei distretti corporei, tensione elastica e spirali, forze combinate nel 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 e sia della densità-tensegrità ad essi correlata.*

DOMENICA 12.04: THE SYSTEMIC BRAIN

08.30 - intro teorica: il sistema Natked nello stile FLOW

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche FLOW

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche FLOW

17.30 - riflessioni e saluti

VENERDÌ 08.05: THE SYSTEMIC BRAIN

08.30 - revisione teorica: il sistema Natked nello stile FLOW

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche FLOW

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche FLOW

17.30 - riflessioni e saluti

INTENSIVE LEVEL ELEMENTS REVOLUTIONARY MOVEMENT PRACTICE

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 ed 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.

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, costantemente monitorando l'ambiente intorno, valutando situazioni e alimentando la capacità di reagire a dinamiche imprevedibili; si tratta della massima espressione nell'utilizzo del corpo umano.*

SABATO 09.05: THE LIMBIC BRAIN

08.30 - intro teorica: il sistema Natked nello stile ELEMENTS

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche ELEMENTS

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche ELEMENTS

17.30 - riflessioni e saluti

DOMENICA 10.05: THE LIMBIC BRAIN

08.30 - revisione teorica: il sistema Natked nello stile ELEMENTS

09.00-12.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche ELEMENTS

13.00 - riflessioni e pranzo

14.00-17.00 - studio teorico-pratico dei layers e delle tecniche ELEMENTS

17.30 - riflessioni e saluti

NELLE ORE DEDICATE ALLO STUDIO TEORICO-PRATICO DEI LAYERS E DELLE TECNICHE NEI DIVERSI STILI STRENGTH, FLOW & ELEMENTS SI LAVORERÀ IN BLOCCHI STUDIO:

- TECNICHE RESPIRATORIE
- MECCANICA DEL MOVIMENTO
- RECLUTAMENTO MUSCOLARE, PROPRIOCENZA
- AUTO ASCOLTO ED OSSERVAZIONE, PERCEZIONE
- CAMBI DI RITMO E VARIABILI DI CARICO
- COMBINAZIONI E WORKFLOW
- IMPROVVISAZIONE
- IMPREVEDIBILITÀ

Thanks to you making the difference .

NATKED TEAM