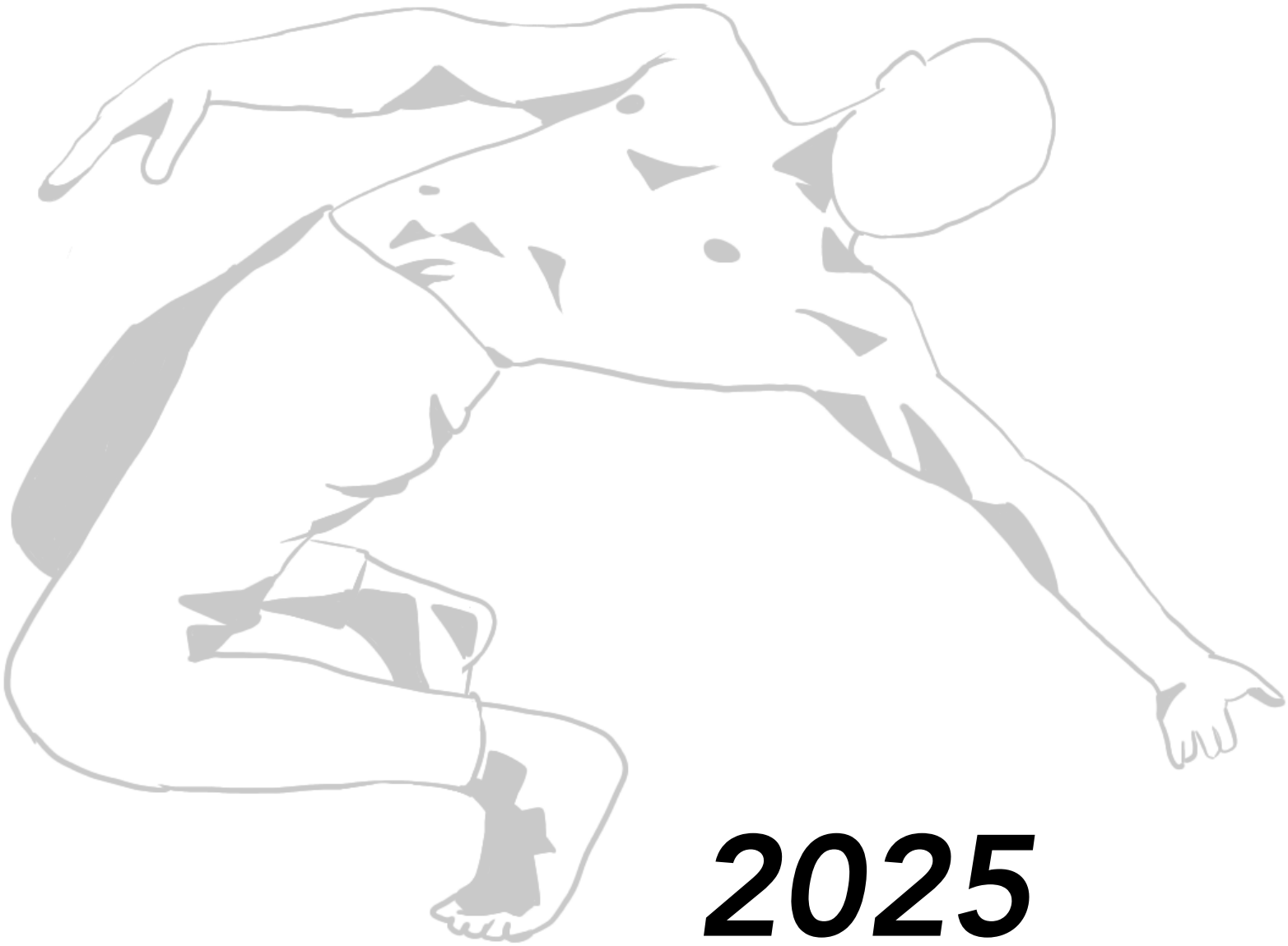
NATKED®

movement academy



2025

NATKED ACADEMY 2025

OPEN DAY LOCATION: 12/07/25 ore 17.00/19.00
LOCATION: Viale Coni Zugna, 71, 20144 Milano MI

A **INTENSIVE LEVEL STRENGTH**:

- 18 e 19 ottobre 2025

B **INTENSIVE LEVEL FLOW**:

- 15 e 16 Novembre 2025

C **INTENSIVE LEVEL ELEMENTS**:

- 13 e 14 Dicembre 2025

A+B+C **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 12.07.25)

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 18.10.2025

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 19.10.2025

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 15.11.2025

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 16.11.2025

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 13.12.2025

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 introno, 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 14.12.2025

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