



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

- 40H teorico-pratiche: il sistema NATKED ed il GENERALISMO
- Manuale e libreria video di supporto
- Attestato di adesione "movement coach junior"
- Prezzo: 1250 euro
- Prezzo early bird entro il 7 Marzo: 1100 euro

- 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, PROPRIOCEZIONE**
- **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