



*CANOAVERDE è un'associazione senza scopo di lucro iscritta al registro delle associazioni di promozione sociale della Regione Liguria. Circolo di Legambiente fin dalla sua fondazione nel 1991, dal 2017 aderisce alla FICT, Federazione Italiana Canoa Turistica. CANOAVERDE promuove la conoscenza dell'ambiente costiero attraverso il kayak da mare.*

**cs 1.2018** marzo 2018

Per maggiori informazioni [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org)

**DAL 30 MARZO AL 2 APRILE AL PORTICCIOLO DI NERVI**

## **Il Kayak è donna**

***"Il Sorriso del Mare", per la prima volta in Italia un Symposium di kayak da mare declinato esclusivamente al femminile. Una quarantina di partecipanti e quattro istruttrici internazionali ospiti di CANOAVERDE.***

Canoiste da tutta Italia e dall'estero sono attese durante le festività pasquali a Genova Nervi per "Il Sorriso del mare", *Symposium* di kayak da mare tutto al femminile per la prima volta in Italia. Dal 30 marzo al 2 aprile 2018 il Porticciolo sarà infatti colorato dalle evoluzioni di una quarantina di canoiste marine, tra allieve, istruttrici, assistenti. Il primo evento di kayak da mare interamente dedicato alle donne è organizzato da Tatiyak in collaborazione con CANOAVERDE (che fornisce il supporto tecnico e l'assistenza in acqua e mette a disposizione la sede di via Ganduccio e attrezzature) e prevede quattro giornate di incontri, confronti e scambi di esperienze tra donne in kayak, con organizzatrici donne, partecipanti donne ed insegnanti donne.

Le sessioni tecniche teorico-pratiche sono proposte da quattro tra le migliori insegnanti donne di kayak da mare a livello europeo e mondiale: Jannie Heegaard dalla Danimarca, Anna Moreno Bernat dalla Spagna, Elke Grunwald dalla Germania e Tatiana Cappucci dall'Italia. A fare gli onori di casa Luisa Casu, vice presidente di CANOAVERDE e istruttrice federale.

Il *Symposium* è pensato per consentire a tutte le partecipanti, sia principianti che esperte, di prendere parte a tutte le sessioni proposte, sia in acqua che a terra, potendo seguire ogni giorno una lezione diversa con un'insegnante diversa: la progressione didattica è facilitata, l'accrescimento personale è garantito ed il divertimento è assicurato.

Il *Symposium* propone varie sessioni tecniche come "yoga with the sticks" yoga con la pagaia groenlandese, "kayak ballet" coreografia di una danza in acqua con i kayak, "fun with a greenland paddle" divertirsi con la pagaia groenlandese, "paddling strokes for beginners... and for advanced" segreti delle manovre per principianti... e per esperte, "paddling strokes for advanced" segreti delle manovre per esperte, "fun and balance" esercizi di equilibrio e divertimento, "rock gardening" manovre nei giardini di roccia, "how to improve your confidence" come migliorare la propria sicurezza, "Greenland rolling technique" rolling groenlandese, "solving individual paddling problems" suggerimenti personali per migliorare le proprie prestazioni in kayak... e altro ancora!

Le tre serate saranno animate da incontri coinvolgenti: "Il canoista e l'acqua: Red & Toby, nemici-amici", come affrontare i timori dell'acqua, con la psicoterapeuta Chiaretta Aldeni; Viaggi in kayak: "l'esplorazione dei Caraibi solo con il in kayak", a cura di Elke Grunwald; "Gli altri simposi in giro per il mondo", bellissime esperienze per conoscere luoghi, persone ed imparare con gli altri.

**Il programma completo è su [www.canoaverde.org](http://www.canoaverde.org).**

**Per altre informazioni contattare Luisa Casu [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org)**