

# Dry Skiing Day

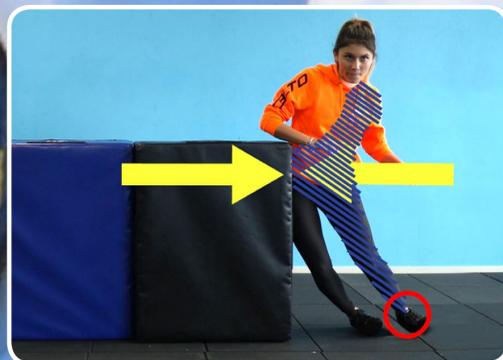
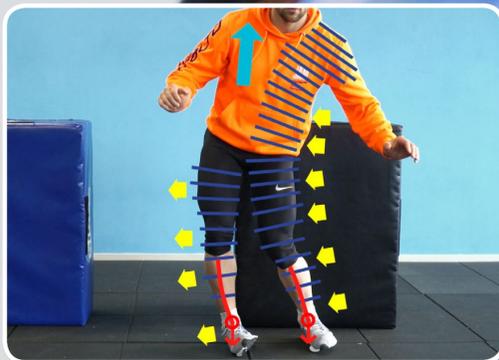
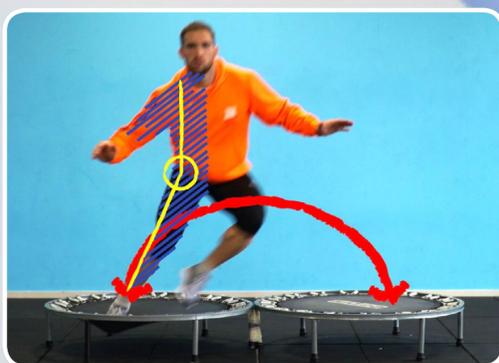
**Giornata  
Full Immersion  
dedicata alla  
tecnica dello sci**

Con Valerio Malfatto  
fondatore Jam Session Ski Academy

**13 novembre 2022**

**c/o Garesio Sport**  
Via Savigliano, 38  
Roreto di Cherasco, CN

**GARESIO  
SPORT**



**JAM  
Session**  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA  
SKI**

**LAJOLLA  
CENTRO ATLETICO**



**Dry**  
Skiing  
Day

**JAM**  
Session  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA**  
SKI  
**LAJOLA**  
CENTRO ATLETICO

**GARESIO**  
SPORT

**Sarà una giornata coinvolgente e interattiva dove vi proporremo tanti esercizi a secco inediti ed efficacissimi per capire a fondo i movimenti più importanti ed essenziali.**



**Dry**  
Skiing  
Day

**JAM**  
Session  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA**  
SKI  
**LAJOLA**  
CENTRO ATLETICO

**GARESIO**  
SPORT

**Vi sveleremo le cose veramente importanti della tecnica moderna, mostrandovi analisi video, dandovi spiegazioni tecniche alla lavagna.**



**Dry**  
Skiing  
Day

**JAM**  
Session  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA**  
SKI  
**LAJOLA**  
CENTRO ATLETICO

**GARESIO**  
SPORT

**Risponderemo alle vostre  
domande e vedremo insieme  
come correggere gli errori più  
comuni e radicati.**



**Dry  
Skiing  
Day**

**JAM  
Session**  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA  
SKI**  
**LAJOLLA**  
CENTRO ATLETICO

**GARESIO  
SPORT**

**Capirete il COSA, il PERCHÉ  
e il COME fare acquisendo  
piena consapevolezza del  
gesto tecnico.**

**Imparerete molti esercizi  
fondamentali da fare a casa  
o in ufficio.**



# Parleremo di

1. Cosa vuol dire oggi *Sciare bene*?
2. I segreti della sciata moderna
3. Gli errori più frequenti, come evitarli e come correggerli
4. Le metafore che ti aiutano a fare spontaneamente i movimenti corretti
5. Le sensazioni che stanno alla radice dei movimenti più importanti
6. Gli esercizi tecnici *a secco* che puoi fare a casa e ti insegnano a sciare
7. Le 10 chiavi tecniche del metodo JSSA per sciare *veramente bene*
8. Le risorse della tua mente
9. Il piacere di sciare bene: *semplice e bello*



# Partecipa al **Dry Skiing Day!**

Scegli tra le due sessioni del **mattino** o **pomeriggio** e trasforma la tua sciata grazie a spiegazioni chiare ed esercizi "a secco" speciali e divertenti.

Valerio Malfatto, fondatore di Jam Session Ski Academy Ti svelerà le 10 chiavi tecniche e gli esercizi essenziali del rivoluzionario metodo JSSA.

Porta con Te scarponi e bastoncini, scarpe da ginnastica, tuta da ginnastica o abbigliamento normale/sportivo.

## **Programma del mattino** (Gruppo 1)

- 08:30 — Ritrovo presso Garesio Sport  
Via Savigliano, 38 – Roreto di Cherasco, CN
- 08:45 — Presentazione
- 09:00 — Inizio lavori tecnici (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 11:30 — Coffee Break
- 11:45 — Ripresa lavori (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 14:00 — Termine lavori tecnici e breve pausa
- 14:10 — Consigli per una corretta alimentazione
- 14:30 — Termine lavori

## **Programma del pomeriggio** (Gruppo 2)

- 13:45 — Ritrovo presso Garesio Sport  
Via Savigliano, 38 – Roreto di Cherasco, CN
- 14:00 — Presentazione
- 14:10 — Consigli per una corretta alimentazione
- 14:30 — Inizio lavori tecnici (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 17:15 — Coffee Break
- 17:30 — Ripresa lavori (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 19:45 — Termine lavori

## **IN OMAGGIO per tutti gli iscritti:**

Scalda-collo Jam Session e cappellino Neveitalia.it e diversi preziosi bonus per partecipare ai corsi Jam Session:

**Bonus 50 €** sconto per Cervinia 18.19.20 nov

**Bonus 50 €** sconto per corso invernale Tour Italia

**Bonus 80 €** sconto sci estivo Les 2 Alpes

Info e iscrizioni: **Garesio Sport**

**0172.499250 – 0173.440310**

Quota di partecipazione **Euro 60**

Posti limitati, gruppi mattino e pomeriggio a numero chiuso!

**Termine iscrizioni 8/11/22**

**Dry  
Skiing  
Day**

**JAM  
Session**  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**ETHICA**  
SKI  
**LAJOLLA**  
CENTRO ATLETICO

**GARESIO  
SPORT**

**Conduce in presenza**  
**Valerio Malfatto**  
Fondatore Jam Session Ski  
Academy

**Valerio Malfatto**



Maestro di sci dal 1974 e laureato in Architettura nel 1980 al Politecnico di Torino, è Allenatore Federale di sci alpino dal 1984. Istruttore Nazionale Responsabile della formazione maestri di sci dal 1984 al 1992 e fondatore della Jam Session Ski Academy nel 1986 insieme ai fratelli Michele e Paolo, ha esportato con la Jam Session la tecnica Italiana di sci in Giappone e Corea negli anni 1989-'90-'91-'92. Autore del 1° Corso interattivo di sci al mondo con De Agostini Multimedia (CD-ROM "Sciare con Ritmo" – 1997), ha prodotto ca. 300 video-lezioni "Check Point" per lagrandene.tv e ca. 200 articoli per Sciare Magazine. Dal 2009 organizza ogni anno il Jam Session Tour Italia – (corsi intensivi itineranti in 24 stazioni di sci di 10 regioni). Nel 2011-12 co-fondatore della scuola di sci Italian Ski Academy a Madonna di Campiglio.

Con la Jam Session ha sviluppato il metodo di insegnamento dello sci "JSSA" integrando l'insegnamento sulla neve, con lezioni in aula e con esercizi a secco per la comprensione dei movimenti tecnici più importanti. Dal 2018 al 2020 ha effettuato 5 trasferte in Cina per tenere corsi e conferenze tecniche ed introdurre il metodo JSSA e la tecnica italiana di sci.



**Interventi video di**  
**Sammy Marcantognini**  
**Enrico Clementi**  
**Massimo Di Donato**

**Sammy Marcantognini**

Direttore di Ethica Center, centro specialistico di servizi alla persona, Fano (PU). Diploma ISEF e lauree in psicologia e filosofia. Psicologo, psicoterapeuta, specializzato in psicologia dello sport, ha numerose esperienze con atleti olimpionici e di alto livello. È docente alla Scuola Regionale dello Sport Coni Marche. Autore di numerose pubblicazioni.



**Enrico Clementi**

Laurea in scienze dell'educazione e della formazione e Master (ASI) in psicologia dello sport - Consulente e trainer educativo. Responsabile Settore Sci Alpino Ethica Center, Fano (PU) e Autore del libro L'allenamento mentale nello sci alpino. Si occupa attivamente del rapporto tra attività sportiva e prestazione agonistica e lavora come mental coach con atleti, sci club e gruppi sportivi.



**Massimo Di Donato**

Laurea in Scienze Motorie e Allenatore Nazionale di sci alpino con grande esperienza nelle squadre nazionali italiane femminili e maschili sia come allenatore responsabile che come preparatore atletico delle squadre di Coppa Europa, Coppa del Mondo, Campionati del Mondo, fondatore dello StudioSport 2000 (Centro Atletico di alta prestazione), collabora come preparatore atletico con il centro La Jolla di Torino.



**Interverrà in presenza h. 14:10-14:30**

**Sara Giorda**

La dott.ssa Sara Giorda è la Nutrition Specialist di Garesio Sport. Professionale, empatica, laureata in Dietistica, un master in Sanis sulla nutrizione e integrazione nello sport, è un elemento fondamentale del Team Garesio Sport.

Sarà presente come relatrice al DRY SKIING DAY del 13 novembre e a disposizione per approfondimenti sul tema della corretta alimentazione.

Programma  
realizzato da

**JAM**  
**Session**  
SKI ACADEMY  
NETWORK

**JSSA**  
Jam Session Ski Academy  
For a Wonderful & Simple Skiing  
Italian Ski Style

[www.jam.it](http://www.jam.it)

In collaborazione con

**ETHICA**  
SKI

[www.ethicacenter.com](http://www.ethicacenter.com)



**LAJOLLA**  
CENTRO ATLETICO

[www.lajolla.it](http://www.lajolla.it)

Con il supporto di



**NEVEITALIA**

[www.neveitalia.it](http://www.neveitalia.it)

**La GrandeNeve.Tv**

Il canale televisivo dedicato allo Sci e al Turismo invernale

[www.youtube.com/c/LagrandeneveTv](http://www.youtube.com/c/LagrandeneveTv)



[sportiscrew.com](http://sportiscrew.com)



THE WINTER EXPERIENCE

<https://snowit.it>



[www.heysport.it](http://www.heysport.it)

[www.heysport.it](http://www.heysport.it)

**HEAD**<sup>®</sup>

[www.head.com](http://www.head.com)

Organizzazione



<https://garesiosport.it/>

Seguici su



# Dry Skiing Day

**Giornata  
Full Immersion  
dedicata alla  
tecnica dello sci**

**Con Valerio Malfatto  
fondatore Jam Session Ski Academy**

Tutti i programmi e corsi Jam Session in [www.jam.it](http://www.jam.it)  
info@jam.it — 335.6629690 (Valerio Malfatto)



Info e iscrizioni: **Garesio Sport**

**0172.499250 – 0173.440310**

Quota di partecipazione **Euro 60**

Posti limitati, gruppi mattino e pomeriggio a numero chiuso!

**Termine iscrizioni 8/11/22**