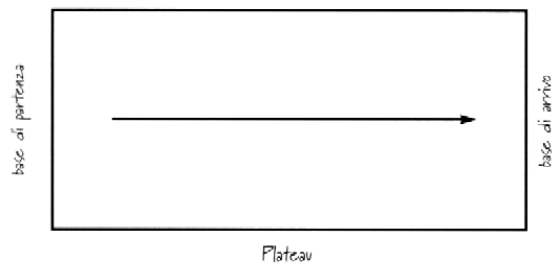


Pratica dell'Hebertismo

L'attuazione dell'Hebertismo può essere fatta su un percorso, in cerchio o in plateau. In tutti e tre i casi si eseguono esercizi delle dieci famiglie, in maniera dosata e progressiva.

Il plateau

Il *plateau* è costituito da un terreno libero, di circa 30 x 10 cm. Si parte a gruppi di 6-8 persone (detti "ondate") da uno dei due lati corti e si esegue un esercizio. Poi l'ondata torna indietro, camminando lentamente sul bordo del lato lungo del plateau e quindi riparte per un nuovo esercizio. Gli esercizi vengono eseguiti in continuità e le persone non devono mai fermarsi.



Il cerchio

In una certa area vengono costruiti degli ostacoli, che riproducono difficoltà simili a quelle che possono trovarsi in natura.

Su percorso Il percorso sarà un vero e proprio percorso in piena natura, utilizzando tutti i vari tipi di ostacoli naturali che si possono incontrare all'aperto.

