



YOGAeSPORT



CENTRO POLISPORTIVO

YOGA e CORSA - YOGA e BICI Lo Yoga a supporto delle performance sportive

WORKSHOP PER ATLETI,
APPASSIONATI e INTERESSATI
di tutte le età!

SABATO 6 MAGGIO 2017

ore 1030 - 1230

*presso la palestra del Liceo Sportivo
A. Gianelli di Chiavari*

Esploreremo in modo teorico e pratico i principali rischi muscolo articolari per chi pratica questi sport sperimentando lo yoga quale supporto nel prevenire e minimizzare lesioni muscolari, migliorare la postura, la respirazione, la forza e resistenza, la flessibilità, l'equilibrio, la gestione dello stress psicofisico.

A cura di **ELISABETTA BECCARIA**
insegnante yoga qualificata e **GIOVANNI BIGGI**, atleta, dottore in tecniche ortopediche, scienze delle professioni sanitarie e scienze motorie,
diplomato 'nutritional sport expert'.

Per partecipare è necessario iscriversi a questi numeri:

349-7372120 345-8694807

yogaesport@centropolisportivo.it



COSTO: 15 € a persona

**10 € a persona per
gruppi di atleti (dai 5
in su)**