



Il progetto **Yoga e Sport** si pone l'obiettivo di diffondere i grandi benefici di questa antica disciplina evolutiva in ambito sportivo.

Una vasta bibliografia dimostra la potenzialità e positività di questa integrazione a qualsiasi età e livello.



Il CONI, emanazione del Comitato Olimpico Internazionale (CIO), è autorità che disciplina la regolazione e gestione delle attività sportive nazionali.

Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano, ente pubblico, cui è demandata l'organizzazione e il potenziamento dello sport nazionale,

promuove la massima diffusione della pratica sportiva.

Lo **yoga** è stato inserito tra le discipline sportive del CONI



Alcuni benefici

Lo **Yoga** sviluppa presenza mentale, chiarezza, flessibilità e calma interiore potenziando il sistema immunitario, la gestione degli stimoli stressogeni e favorisce l'equilibrio psicofisico.

Lo **Yoga** permette al corpo di "respirare" in maniera corretta, utilizzando pertanto le potenzialità del respiro anche per le performance sportive.



Corregge posture errate e migliora la flessibilità muscolare.
Migliora la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.
Previene e minimizza lesioni muscolari e articolari.
Rende più efficienti le funzioni intestinali e il drenaggio linfatico.
Potenzia la resistenza allo stress fisico ed emotivo.
Migliora la concentrazione e la tenuta sull'obiettivo.
Stimola la forza interiore e la chiarezza mentale rendendoci più consapevoli di ciò che stiamo vivendo nel momento in cui accade.
Migliora la qualità delle relazioni nel gruppo.



All'interno del progetto YOGAeSPORT, in network con professionisti ed esperti, sono proposti WORKSHOP TEMATICI su specifiche discipline sportive.

1° workshop:

YOGA e CORSA – YOGA e BICI

per tutti gli atleti, appassionati e interessati praticanti di atletica, maratone, podismo, escursionismo, ciclismo, mountain bike e affini...



Durata: 2 ore

Metodologia: teoria e pratica alternate

- teoria: biomeccanica e funzioni coinvolte a supporto del movimento; l'importanza di una corretta respirazione; i principali rischi muscolo articolari nell'attività fisica intensa; conoscere e rispettare il proprio corpo. Dieta alimentare adeguata. Sfatiamo alcuni falsi miti.
- pratica yoga specifica

Partecipazione solo su prenotazione

Costo promozionale: 15 € a persona. 10 € a persona per gruppi di atleti (da 5 partecipanti in su).

Dettagli nella locandina allegata



Il progetto **YOGAeSPORT** nasce dalla volontà ed esperienza di Elisabetta Beccaria, praticante appassionata, insegnante yoga qualificata e certificata E-RYT 200, operatore yogaterapia, sensibile e attenta a sviluppare progetti mirati al benessere, prevenzione e gestione dello stress nel mondo del lavoro, dello sport, nel sistema scolastico e formativo.

La preziosa collaborazione con il **Centro Polisportivo di Chiavari** ha fornito al progetto il contesto ideale in cui svilupparsi.