

WEEKEND

EnergicaMente

come aumentare la tua energia psicofisica



SENTI

SPERIMENTA

GESTISCI

COSA IMPARERO'?

- Corpo:** prendi coscienza del tuo corpo attraverso il movimento
Energia: usa la tua carica di energia psicofisica
Stress: gestisci lo stress con metodi naturali.

PROGRAMMA

SABATO

- 9.30 – 10.00 ---> Accoglienza
 10,00 – 12.30 ---> Prendi coscienza del tuo corpo
 pranzo
 15,00 – 16.30 ---> Carica la tua energia psicofisica
 break
 17,00 – 18.30 ---> Scarica la tua energia psicofisica

DOMENICA

- 9.00 – 10.30 ---> Stress positivo e negativo
 break
 11,00 – 12.30 ---> Gestisci il tuo livello di stress
 pranzo
 15,00 – 16.30 ---> Tecniche e consigli pratici
 saluti finali.

Ti consigliamo di portare un abbigliamento sportivo e scarpe comode.



DOVE?

Abbiamo scelto una graziosa località nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, un ambiente rilassante, immerso nei boschi, dove potrai fare pratica e distenderti seguendo i tuoi ritmi naturali.

Il weekend si svolgerà a Santa Sofia (FC), un luogo ideale per questa esperienza.

TRAINERS

Andrea Spada:

psicologo dello sport

>> vai su [staff](#) in [performanceequipe.it](#)

Paolo Tumedei:

preparatore atletico

>> vai su [staff](#) in [performanceequipe.it](#)

QUOTA

>> Per i primi 10 iscritti la quota è di *solo € 150,-- !* ...tutto compreso!

Sconti per i più veloci!

Quota complessiva del weekend: € 210,--.

Tutto compreso: formazione + vitto + alloggio.

Formazione: 2 giorni di esperienze pratiche
Vitto: 2 pranzi, 1 cena, 1 colazione
Alloggio: 1 pernottamento.

ISCRIZIONE

E' semplice, facile e sicura:

- compila il *modulo di iscrizione*

>> vai su [iscrizione](#)

- versa l'acconto (€ 50,--)

Dati Bancari:

CREDITO DI ROMAGNA

Intestazione: DELFI - Ass. Culturale

IBAN: IT70 A 03273 13201 000100102697

Causale: EnergicaMente

Il saldo lo verserai al corso.

Vuoi maggiori info? Contattaci: info@performanceequipe.it