



**ALLENLA LA MENTE E
TIENI IN FORMA IL CORPO**



**M
I
N
D
F
U
L

R
U
N
N
I
N
G**

COS'E' MINDFUL RUNNING

Una pratica della "consapevolezza" durante la corsa che permette di:

- Migliorare il proprio stato psico-fisico*
- migliorare il proprio benessere grazie ad una migliore capacità di gestire lo stress*
- acquisire le caratteristiche tecniche della corsa di mindful*
- acquisire le caratteristiche psicologiche della corsa di mindful.*

Per partecipare è necessario iscriversi

**INFORMAZIONI e-mail: enzogalgano77@yahoo.it
Cell: 347/8448395**

A.P.D. L'Albero della Vita Tel. 0883/764031