



*ALLENLA LA MENTE E  
TIENI IN FORMA IL CORPO*



*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](mailto:enzogalgano77@yahoo.it)  
Cell: 347/8448395

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

M  
I  
N  
D  
F  
U  
L  
  
R  
U  
N  
N  
I  
N  
G