



EDUCAZIONE RESPIRATORIA E HIGH PERFORMANCE

Obiettivi del corso:

- Comprendere le basi della respirazione e della fisiologia
- Apprendere tecniche di respirazione per ottimizzare le performance fisiche e mentali.
- Sviluppare la consapevolezza respiratoria per la gestione dello stress.
- Implementare pratiche di respirazione nel quotidiano per migliorare il benessere generale.



Iscriviti qui



4 lezioni
dalle 19:00 alle 21:00



Avvio il
24/09/2024



**SENECA SRL IMPRESA SOCIALE PIAZZA DEI
MARTIRI 1943-1945 N.8
BOLOGNA (BO)**



Compreso nel corso il manuale
“Respirazione e High
Performance” di Mike Maric
Calzetti & Mariucci editori

SENECA
LA CURA DEL SAPERE



SAPEVI CHE ... ???

Lavoreremo su come impostare un programma di lavoro per migliorare i propri limiti, sia fisici che mentali, acquisendo una maggiore consapevolezza di base del proprio corpo e della fisiologia . Sarà un lavoro molto pratico e di esercizi seduti, in piedi e sdraiati su un tappetino.

A cosa serve il corso

Il corso base di Educazione Respiratoria e High Performance offre una panoramica completa delle tecniche di respirazione e del loro impatto sul rendimento sportivo, sulla gestione dello stress e sulla salute generale. I partecipanti impareranno come utilizzare la respirazione per migliorare la concentrazione, aumentare l'energia e favorire il recupero

Nello specifico ambito sportivo ci sono evidenze che potremmo definire addirittura quasi sconosciute, o meglio note solo a una piccola nicchia di atleti di Elite Olimpionici. Il nostro compito sarà quello di condividerle con i partecipanti, qualunque sia la disciplina sportiva che praticano.

**“PORTARE LE TUE
PERFORMANCE SPORTIVE
AL LIVELLO SUCCESSIVO!
ISCRIVITI ORA E SCOPRI
LE TECNICHE DEI
CAMPIONI! “**





MEDICAL BREATHE
*** UNIVERSITY ***



I MARGINAL GAIN

Non perdetevi l'opportunità di migliorare la vostra **salute**, le vostre performance e il vostro benessere generale attraverso il nostro corso base di Educazione Respiratoria e High Performance.

Iscrivetevi oggi stesso e fate il primo passo verso un nuovo livello di consapevolezza e capacità respiratoria, applicando le linee guida della Medical Breathe University e del manuale Respirazione e high performance. Lavorerete sui vostri **Marginal Gain** come fanno gli atleti olimpionici.



@senecasociale

www.senecabo.it

Per quanto profondamente convinti della validità delle tecniche in oggetto, risultati significativi richiedono, come nello sport, impegno e di costanza nel lavoro individuale!

...La differenza la fai sempre tu...



Iscriviti qui



**Docenti qualificati della Medical Breathe University:
Alberto Cini e Federico Pesci**



**24/09
01/10
15/10
22/10**



**19:00
21:00**



**160 EURO IVA
INCLUSA**