

Stage Corsa in Salita & YogaXRunners

Trentino – Sabato 5 Luglio 2014



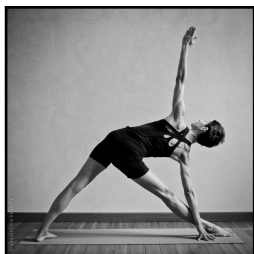
Giornata divulgativa e pratica sulla Corsa in Salita tra il Tognola e Malga Crel a San Martino di Castrozza (TN)

Un incontro destinato a sportivi, amatori ed esperti corridori



Nicola Giovanelli

Dottore in scienze motorie e in scienza dello sport con due tesi sul trail running e le gare ultraendurance, ricercatore presso l'Università di Udine sulla Corsa in Salita; vincitore di Cortina Trail, Trail dei Cimbri, Trail degli Eroi.



Tite Togni

Insegnante affermata e molto apprezzata di yoga, nella tradizione di BKS Iyengar. Ha sviluppato una paziente ed attenta ricerca sulla sua praticata affiancata al mondo della corsa, per evitare gli infortuni, per ottimizzare il gesto della corsa, per migliorare le prestazioni.

- Presentazione delle principali Tecniche di Corsa in Salita
- Concetti di forza in salita
- Come allenare la salita
- Postura e spinta, prove pratiche
- Ultime ricerche dell'Università di Udine
- Preparazione e recupero dalle fatiche della salita attraverso lo yoga
- YogaXRunners in pratica
- Disponibilità di pranzare presso Malga Crel (eur 15,00)

- Massimo 25 partecipanti
- **Prezzo promozionale** per la prima Edizione con **iscrizione entro il 31/05/14 eur 29,00** (anziché 39,00) - Pranzo escluso
- Per info e prenotazioni contattare : AKKAWA www.akkawa.info akkawastage@gmail.com
- Organized by DORIS LORENZO
- Cell. 3475462312

NLPSTATION
BASSANO

