

YOGA X RUNNERS

MEZZA GIORNATA CON TITE TOGNI (INSEGNANTE CERTIFICATA IYENGAR YOGA)
PER FONDERE LO YOGA E LA CORSA IN UN CONNUBIO PERFETTO

Sabato 25 Marzo – Gemona del Friuli (UD)

Programma:

08.30: registrazione presso la **Palestra GemonAtletica**

09.00: presentazione dell'evento e introduzione "Effetti dello yoga sulla prestazione sportiva e sul benessere in generale" (Nicola Giovanelli, PhD)

09.30: yoga pre-corsa (Tite Togni, Insegnante Iyengar Yoga)

10.30: corsa nei dintorni di Gemona del Friuli

11.15: yoga post-corsa

12.00: conclusioni "Lo yoga come strumento di prevenzione degli infortuni"
(Giacomo Passoni, Fisioterapista) e pranzo presso Hotel Willy

Il corso sarà confermato con un numero minimo di 10 partecipanti e le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei 20 partecipanti.

Prezzo:

30 euro per iscrizioni entro il 15 marzo. 40 euro per iscrizioni dopo tale data. Riduzione di 5 euro per clienti RunLab e prezzo agevolato per studenti di Scienze Motorie.

La quota di iscrizione comprende:

- ingresso in palestra e utilizzo spogliatoi
- gadget **Nortec Sport** e buono sconto del **30%** per un prodotto **Nortec Sport**
- buono sconto del **25%** su un paio di calzature presso **Area Sport** di Tavagnacco (UD)
- buono sconto per prodotti **Ethic Sport** presso la **Farmacia Bissaldi** di Gemona del Friuli

Inoltre è possibile pranzare presso l'Hotel Willy al prezzo speciale di 10 euro (previa prenotazione).

Info e iscrizioni: giovanellinicola@gmail.com oppure 3404665094

BREVE DESCRIZIONE: l'obiettivo è quello di insegnare ai partecipanti alcune posizioni dello yoga, controllando il respiro e l'allineamento dei segmenti corporei, al fine di ottenere dei vantaggi a livello fisico e mentale.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO: a tutti gli appassionati di corsa che vogliono provare (o hanno già provato) ad avvicinarsi allo yoga.

Tite Togni: Insegnante certificata IYENGAR YOGA dal 2006 , corre con successo da 10 anni "con e grazie allo yoga" che si prodiga di diffondere con YOGAXRUNNERS , un progetto per mediare la pratica meditativa dello yoga nel mondo sportivo. 'Lo yoga è per lo sport . Lo sport è yoga' è il suo mantra.

Nicola Giovanelli: Dottore di ricerca in fisiologia e biomeccanica dell'esercizio fisico e docente di Scienze Motorie (Università di Udine) con diverse pubblicazioni sull'energetica e la meccanica della corsa di ultra-endurance. E' anche preparatore atletico specializzato nella corsa in montagna.

Giacomo Passoni: Fisioterapista , ideatore del progetto RunLab Udine. Specializzato nella cura e prevenzione degli infortuni legati alla corsa su lunga distanza e al trail-running. Collabora, all'interno del suo studio sito in Udine, con atleti professionisti del running.