

Scritto da Elena

Lunedì 26 Febbraio 2018 20:19 - Ultimo aggiornamento Lunedì 26 Febbraio 2018 20:20

---

E' stata davvero una serata molto interessante e ricca di spunti quella che ha avuto luogo ieri, 24.02.2018, in club house. Lo psicologo dello sport e nostro socio, Massimo Masserini, ha illustrato ai numerosi presenti le peculiarità e le finalità del suo lavoro e della sua teoria e ha offerto svariati spunti di riflessione sulla personalità di ciascuno e sulle modalità di approccio per affrontare le sfide agonistiche, piccole o grandi che siano..



In allegato, per chi non fosse riuscito ad essere presente, le slides della presentazione e il link <http://www.heartrateplus.com/> per scaricare l'app Heartrate (esercizi di respirazione).

Arrivederci al prossimo appuntamento!