



GRUPPO SPORTIVO SAMBUGHÈ
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



MINDFULNESS KARATE PER LA GESTIONE DELLO STRESS

Gestisci lo stress allenandoti e migliorando la tua consapevolezza motoria e interiore.

Allenamento basato sull'utilizzo armonico di esercizi marziali, stretching e mindfulness al fine di creare consapevolezza motoria e interiore, calmare e sciogliere gli stati di tensione e migliorare la condizione fisica.

L'allenamento si svolgerà alla mattina ed è estremamente **indicato come ginnastica di risveglio per affrontare in modo efficace la giornata, migliorare il tono fisico e mentale.** Adatto a chiunque, anche senza esperienza in arti marziali, sia in un buono stato di salute per migliorare la propria flessibilità, tonicità, forza e resilienza fisica e mentale.

I giorni e gli orari precisi verranno comunicati in fase di prenotazione alle prove gratuite. Le lezioni si terranno presso la **Palestra di via Galvani, 1 a Borgoverde di Preganziol (TV).**

Per prenotarsi alle prove gratuite e conoscere gli orari contattare **Luca Lombardini** al numero **340.5327097** oppure via e-mail a **luca@karatejitsu.it**



KARATE JITSU

Segui le attività di Karate Jitsu su
www.karatejitsu.it oppure sulla
pagina facebook
www.facebook.com/karatejitsu

Karate Jitsu è un progetto
dell'Associazione Marzialmente
Per info www.marzialmente.it
oppure info@marzialmente.it



MARZIALMENTE