

l'Associazione culturale e sportiva **Chicorrente** organizza il seminario di

ChiRunning

Un rivoluzionario approccio naturale alla corsa

Seminario intensivo tra teoria e pratica

Fondamenti e tecniche di corsa energy efficient senza infortuni

Conduce **GARY BRACKETT**

sabato 20 febbraio 2016 presso il Campo Sportivo di Pioltello, via Piemonte 23

registrazione partecipanti: 8:30

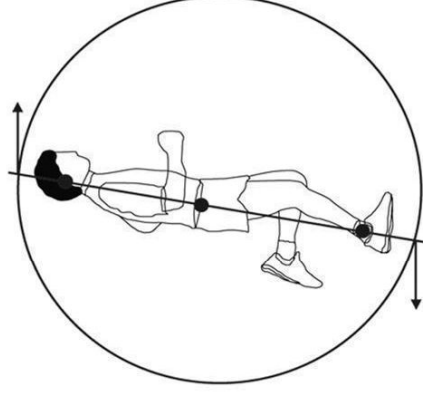
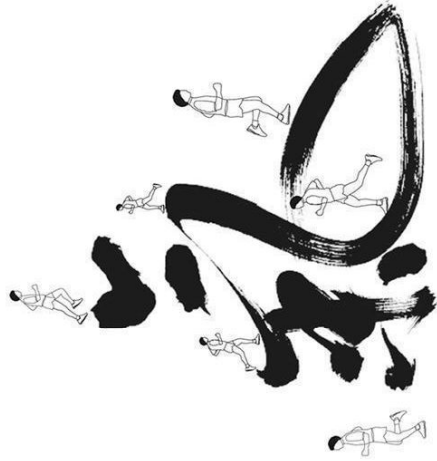
orari: 9:00-13:00 14:00-18:00

max 20 partecipanti

quota di iscrizione euro 100,00

Il ChiRunning è nuova e rivoluzionaria filosofia del funzionamento della corsa che si ispira ai principi del Tai Chi e promette una tecnica sicura ed efficiente. Il corso fornisce gli strumenti base a chi si avvicina a questa disciplina per la prima volta.

Questa tecnica, per molti aspetti rivoluzionaria, si basa sull'interazione fra le tecniche di training per la corsa e i principi del **Tai Chi** e, seppur ancora poco conosciuta in Italia, da diversi anni è considerata un punto di riferimento per i podisti che perseguono un approccio sicuro, efficiente e naturale finalizzato a prevenire gli infortuni e a migliorare le proprie prestazioni. Obiettivo principale del **ChiRunning** è dunque di fornire un'istruzione e una tecnica precisa atta ad evitare microtraumi e infortuni che così spesso si accompagnano alla pratica della corsa affrontando il training in modo intuitivo, rilassato e divertente tramite una pratica olistica, alla pari di yoga e arti marziali, che considera la corsa non solo uno sport ma anche e soprattutto un approccio alla vita.



INFO e iscrizione:

Eugenia Volonterio

mail: eugenia.volonterio@gmail.com

cell. 339.6719829

www.athleticteampioltello.it

Per maggiori informazioni sulla tecnica del ChiRunning:

www.chicorrente.com