

Logo Ufficiale

STOP and GO

Energy Camp

- DISENTIS -

3-4-5 settembre 2021

A chi è rivolto?

Adulti
genitori e non

Posso portare i miei figli?

Certo!!!

**saranno seguiti dallo Staff dedicato
in un percorso ludico - sportivo**

**Tre giorni per fermarti,
prendere il controllo e il flusso dei
tuoi pensieri, attivare il tuo corpo
e ripartire con più energia**

Perchè partecipare?

“SPESSO NUTRIAMO IL NOSTRO CORPO E LA NOSTRA MENTE IN MANIERA DISTRUTTIVA”

Forse anche tu senti l'esigenza di nutrire corpo e mente in maniera produttiva, diversa ma non sai da che parte iniziare...

- **Ti piacerebbe iniziare a PARLARTI in maniera furba/efficace?**
- **Ti piacerebbe iniziare ad ALIMENTARTI correttamente?**
- **Ti piacerebbe trattare il tuo corpo con rispetto?**

Cosa imparerai?

Allenare il tuo corpo

Gestire il tuo stato d'animo

Programmare i tuoi obiettivi in maniera infallibile

Acquisire un nuovo equilibrio psicofisico

Recuperare entusiasmo

Ristabilire nuove abitudini fisiche e mentali

Comunicare efficacemente con te stesso e con gli altri

**Questo è il percorso nel quale ti
guideremo nei 3 giorni**

Staff Trainer dei tre giorni

Prof. Silvano Zanovello



Diploma I.S.E.F. (Istituto Superiore Educazione Fisica)
Master in PNL (Programmazione Neuro Linguistica) - Master in Sport Coaching

Dott.ssa Phd Mara Nichetti



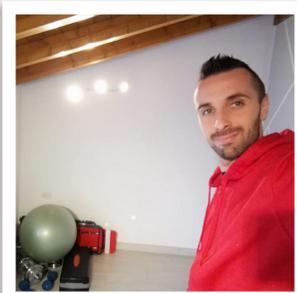
Dietista-Nutrizionista-Prof.ssa in alimentazione
(Laurea in dietista - Laurea in Alimentazione e Nutrizione Umana.
Dottorato in Neuroscienze, Psicologia e Statistica Medica)

Prof. Andrea Serino



Professore Dipartimento di Neuroscienze Cognitive - Ospedale Universitario di
Losanna - Direttore Laboratorio MySpace - Responsabile Ricerca in Neuroscienze
MindMaze.

Staff Trainer dei tre giorni



Prof. Riccardo De Rocchi

Laureato in scienze motorie - Personal trainer specializzato in allenamento e recupero funzionale



Prof. Federica Berton

Massoterapista laureata in scienze motorie - Specializzata in: Recupero funzionale - Massaggio sportivo - Massaggio decontratturante - Operatrice Pancafit metodo Raggi



Prof. Fabio Politica

Laurea in scienze motorie - Personal trainer specializzato in dimagrimento, preparazione atletica e powerbuilding



Prof. Francesco Toniolo

Laureato in scienze motorie - Preparatore atletico - Istruttore fitness Specializzato nel recupero e miglioramento fisico atletico di base e sportivo

Quota di partecipazione

Adulto 197,00 €

Ragazzo 97,00€

**La quota di partecipazione comprende:
quota associativa - assicurazione - vitto e alloggio -
struttura sportiva**

Per partecipare:

- vai sul sito www.csibisuschio.it
- compila il modulo d'iscrizione
- fai il bonifico intestato a

C.S.I. BISUSCHIO ASSOC. SPORTIVA DILETTANTISTICA

IBAN: IT44G0306950676100000001717

specificando nome, cognome, di tutti i partecipanti della famiglia.

Chi intende partecipare alla tre giorni ma non vuole dormire presso il centro, può pernottare presso il Catrina Resort che dista 100m dal Center da Sport.

Per maggiori informazioni contattare

Cell. 347-714 98 44
csibisuschio@gmail.com