

# **Teramo. Venerdì 26 Aprile, convegno su tecniche respiratorie degli atleti**

## **Venerdì 26 Aprile, convegno su tecniche respiratorie degli atleti**

Venerdì prossimo, 26 Aprile, alle ore 18:00 nella Sala San Carlo del Museo Archeologico di Teramo si terrà in un importante convegno, patrocinato dall'assessorato allo sport del Comune di Teramo, dal tema "Tecniche mentali respiratorie e di gestione dell'ansia da prestazione". La relazione sarà tenuta dal Professor Roberto Quercia, sportivo ed insegnante di tecniche solistiche.

Si parlerà di capacità mentali creative e di forme particolari di respiro che tendano a migliorare l'atleta nelle prestazioni. Verrà dimostrato come eseguendo un qualsiasi esercizio di stretching, si possa migliorarne l'efficacia e verranno proposti metodi innovativi.

Il Corso è gratuito, ed è rivolto ad atleti, preparatori e direttori sportivi.