



Vetan, Val d'Aosta, dal 5 al 10 luglio 2020

Stage sport, benessere e motivazione

Tra pratica e convegni tecnici, negli splendidi scenari della Val d'Aosta, in una nuova splendida location di montagna, a 1800 m di altezza

Uno stage di movimento ed approfondimento tecnico sui temi del benessere psicofisico: alimentazione, corretta forma fisica, sport, dimagrimento, aspetti psicologici, resilienza. Lo stage si può vivere correndo o camminando ma soprattutto mangiando in perfetto stile dietaGIFT per tornare rinnovati nel profondo. I partecipanti possono partecipare ad uno dei due diversi gruppi o aggregarsi come semplici accompagnatori, senza partecipare alle attività:

- Gruppo Sport runner con un buon livello di allenamento ed autonomia
- Gruppo Benessere camminatori.

Sono parte del programma:

- conferenze quotidiane dalle 18 su alimentazione e psicologia
- un'escursione (facoltativa) al monte Fallère a 3030 m slm

LO STAFF: **Luca Speciani**, medico alimentarista, tecnico FIDAL e FITRI, creatore dietaGIFT e medicina di segnale, responsabile medico nutrizionale della nazionale italiana di ultramaratona.

Barbara Fedrigo, Insegnante, Naturopata, Runner, triatleta e professionista dietaGIFT. Responsabile Eventi Alimentazione e Medicina di Segnale, Amministratrice Gruppi Facebook legati a Dieta Gift e Medicina di Segnale.

Ospite d'eccezione: **Pietro Trabucchi**, docente di psicologia dello sport all'Università di Verona, ultramaratoneta e responsabile area psicologica della nazionale italiana di ultramaratona, autore di diversi libri di sport e psicologia e formatore sui temi della motivazione e della gestione dello stress.

Saranno presenti medici e professionisti Gift.



PREZZI Stage con pensione completa (tutto incluso) dalla cena di domenica 5 luglio al pranzo di venerdì 10 luglio (camera doppia): **690 euro**.

Accompagnatori non partecipanti allo stage: **390 euro**.

Convenzioni per sistemazioni in singola e sconti per bambini/ragazzi.

Informazioni ed iscrizioni a **Barbara Fedrigo LA MAISON GIFT** email: info@laisongift.com - Tel. 342 7675179

Enti, negozi o società sportive interessate a portare clienti o associati allo stage possono scrivere a info@lucaspesciani.it o telefonare al 342 8666758