

COMUNICATO STAMPA

In via Cola Pesce presso il “Punta Valdesi Club”

Palermo, sabato prossimo a Mondello il “Wellbeing day” con il Maestro Max Grossi

La giornata dedicata al benessere avrà inizio alle 10,30 con il “True hata power yoga”

Libertas Sicilia
Ente di promozione Riconosciuto dal Coni

WELLBEING DAY

POWER TREKKING & TRUE POWER HATA YOGA

SABATO 15 GIUGNO 2024
PUNTA VALDESI CLUB PALERMO

**MAX GROSSI MASTER TEACHER
DELLA SCUOLA EGO YOGA**

INFO & ISCRIZIONI
LIBERTAS SICILIA 3761109339

Palermo (12 giugno 2024) - Sarà il “Punta Valdesi Club Palermo” di via Cola Pesce a Mondello ad ospitare sabato prossimo il “Wellbeing day”.

Sarà una giornata dedicata al benessere che prevede attività di “True power hata yoga” ovvero la “millenaria via della forza” in grado di disciplinare la mente alla calma, fungendo da grande anti-stress, utilizzando il vigore fisico abbinato al controllo respiratorio.

Si tratta di una pratica di grande energia muscolare che prepara a tutte le altre attività fisiche e a tutti i livelli di allenamento. Il programma del “Wellbeing day” avrà inizio alle 10,30 con il “True hata power yoga”. Alle ore 15 farà seguito il “Workshop” aperto anche ai praticanti e a tutti gli appassionati

La giornata sarà impreziosita dalla presenza di Max Grossi, della scuola “Ego Yoga”, noto nel mondo del Wellness per essere stato il promotore delle discipline, rivolte al Wellbeing (il benessere), inteso come raggiungimento della massima vitalità fisico-psichica.

Grossi si è formato professionalmente in California dove ha studiato e collaborato con i più importanti esponenti del fitness a livello mondiale. Nel 2000 Grossi incontra il grande Maestro Mark Blanchard, Guru delle star di Hollywood e fondatore del True Power Hatha Yoga secondo il metodo “progressive” e nel 2001 ottiene la certificazione di Maestro che lo abilita all’insegnamento. L’anno dopo, Mark Blanchard onora Grossi della certificazione di “Master Teacher of Mark Blanchard’s Power HathaYoga” e gli affida la divulgazione del metodo oltre che a rappresentarlo in Europa, per formare altri insegnanti.

Per info e iscrizioni al “Wellbeing day”, chiamare Alessandro Ventimiglia al 3451348076.

Centro Regionale Sportivo Libertas Sicilia

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal CONI – Presidente Giuseppe Mangano

Via E. Notarbartolo, 1/G – 90141 Palermo - Tel. 091 6253359 – Mail: crsicilia@libertasnazionale.it

Ufficio stampa: Michelangelo Milazzo - Cell. +39 3336497773 +39 3792591712

Tessera Ordine nazionale dei giornalisti n. 062777 - Mail: ufficiostampa@siciliialibertas.it