

In libreria: Stretching mattina e sera

Un DVD per iniziare e concludere la giornata con degli esercizi di stretching rivitalizzanti.

Praticato al risveglio e al termine della giornata, «Stretching mattina e sera» vi aiuta ad acquisire flessibilità, a recuperare l'allineamento naturale del corpo e a scaricare la tensione e lo stress.

Con «Stretching per la mattina» potete risvegliare e ricaricare di energie il corpo e la mente, preparandovi ad affrontare la giornata. Gli esercizi proposti in «Stretching per la sera» aiutano a liberarvi dalle tensioni accumulate durante il giorno, alleviano dolori e disturbi e vi preparano per un sonno ristoratore.

Grazie a questi esercizi acquisisci flessibilità, rafforzi la muscolatura e ti carichi di energia Il DVD contiene due sessioni di stretching da 35 minuti per risvegliare e rilassare corpo e mente, una sessione «Power Stretch» di 20 minuti per acquisire flessibilità ed energia e un'intervista con la realizzatrice del DVD.

[Aiello, M. \(2014\). Il tempo dello sport. Milano: Edizioni Gruppo Abele](#)



[DVD+libretto: Lewis, M. \(2008\). Stretching mattina e sera.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO