

TRASFORMA LA PAURA

AL VOLO & L'IMPEGNO

MIGLIORA

STAGE DI ALLENAMENTO MENTALE PER ARRAMPICATORI

Opportunità
Limitata

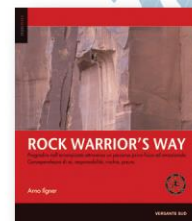
- **Imparare a gestire il volo**
- **Fare assicurazione dinamica**
- **Arrampicare attraverso il dubbio**
- **Impegnarsi coscientemente**
- **Dividere l'arrampicata in eventi di minore rischio**
- **Imparare a valutare efficacemente il rischio**
- **Riconoscere le tendenze limitative della mente**
- **Migliorare le posizioni di riposo**
- **Migliorare la respirazione**
- **Avere fiducia nel corpo**
- **Creare fluidità e reattività**

“Guerrieri della roccia è una inestimabile guida per chiunque voglia davvero fare un passo avanti nel suo approccio all'arrampicata.”

—Chris Sharma

Guerrieri della roccia insegna a concentrare l'attenzione nei momenti di stress, permettendo agli arrampicatori di affrontare meglio i dubbi e migliorare l'impegno. Questo stage aiuta a sviluppare competenze attraverso esercizi di volo (presentato con piccoli incrementi creando una progressione adeguata), consapevolezza, movimento, respirazione e riposo.

Tutte le abilità imparate saranno messe in pratica durante lo stage su un percorso impegnativo. Il risultato sarà un metodo strutturato per assumere il rischio con minor timore.



QUANDO: Venerdì 13 e Sabato 14 Luglio

DOVE: Up Urban Climbing (Bologna)

ISCRIZIONI: info@upurbanclimbing.it Tel: 0514122365

INVESTIMENTO: 75€ per persona o 500€ Gruppi di 8 persone

INSEGNANTI: Arno Ilgner e Carlos Verduzco

BENEFICI PER I PARTECIPANTI: Pdf degli esercizi, lezioni gratuite on-line, scheda sulla valutazione del rischio.