

Archery Wellness

Miglioramento della respirazione
Miglioramento della postura
Tonificazione muscolare
Divertimento

Oggi propongo questo nuovo metodo, partendo dalle basi del tiro con l'arco e arrivando ad un più ampio concetto di salute del corpo e della mente.
Non sarà più "arco e freccia" ma "io sono arco e freccia", per migliorare la consapevolezza sul respiro e sul corpo: una nuova chiave per leggersi e migliorarsi.

Il progetto Archery Wellness si rivolge agli Over 65 e unisce sport, salute e socialità

Max Giovannucci non è solo l'ideatore, ma la guida unica del percorso. Questo garantisce continuità, empatia e professionalità, raggiungendo i seguenti benefici:

Schiena e postura: tonificazione dolce dei muscoli posturali, dorsali e addominali.

Mobilità e coordinazione: esercizi articolari guidati e sicuri.

Mente reattiva: allenamento per la memoria, la concentrazione e la gestione dell'ansia tramite il controllo del respiro.

Personalizzazione ed esclusività: gruppi a numero chiuso, guidati direttamente dal creatore del metodo, il coach internazionale Max Giovannucci.

