

SPORTHERAPY

benessere in movimento



Ritrovare il **BENESSERE** attraverso sport e natura

SPORTHERAPY è l'unione di diverse discipline sportive - TIRO CON L'ARCO, YOGA e TREKKING - per permettere a tutti di superare le proprie fragilità e migliorare la consapevolezza del proprio corpo e di se stessi. I corsi proposti sono gratuiti.

SPORTtherapy si rivolge a persone che presentano complessità lievi e moderate legate a difficoltà nei comportamenti e nella gestione delle emozioni nella vita quotidiana.

Sportherapy sostiene il **BENESSERE** e facilita il raggiungimento di nuove **ABILITÀ** (life skills). Le attività sportive sono realizzate da istruttori esperti e supportate dalla presenza di coach, educatori, psicologi, medici e ... tanti volontari.

La location è il Centro Ricreativo del Corriere della Sera di Milano - via Cefalù. Uno spazio comodo da raggiungere, di rara bellezza e con molti servizi: un parco meraviglioso, campi sportivi, area giochi, area picnic, orti, spazi coperti dove amici e familiari possono fermarsi per trascorrere del tempo in relax.

ISCRIZIONI APERTE

PER AVERE INFORMAZIONI SCRIVERE A
segreteria.sportherapy@gmail.com