A Frascati l'evento "Una vita…di corsa!"aa

“”Una vita…di corsa”, un evento in cui si vogliono raccontare molteplici sfaccettature della corsa e dello sport in generale.

Si parlerà di sport non solo come esercizio fisico ma come attività che promuove il benessere psicofisico nella sua totalità: la corsa come compagna nella vita, con la quale si può approfondire la conoscenza di se stessi stessi, si affronta e si gestisce la fatica, che non si teme ma diventa addomesticabile e amica, e che permette di raggiungere i propri obiettivi, con impegno e fiducia.

L’evento, organizzato da Michele Gregoraci responsabile dello sport di Per cambiare Frascati e Presidente di Filippide Runners Team si terrà sabato 18 maggio alle ore 18:00 presso il centro sportivo Le Colline.

Se ne parlerà con esperti dello sport, del benessere e della nutrizione. Vi aspettiamo!” Lo rendono noto gli organizzatori.

Read More