





Scuderie Aldobrandini a Frascati spazio espositivo



Si terrà sabato 15 febbraio 2014 alle ore 17 nell'Auditorium delle Scuderie Aldobrandini di Frascati, con ingresso libero fino ad esaurimento posti, la presentazione del libro "Un personale trainer per il corpo e l'anima" di Diego Provenzano, Città del Sole Edizioni, evento a cura di Gianna Clemente del Giornale Radio Rai. Interviene il Pastore Tony Moscato del Centro Cristiano del Mediterraneo. Sarà presente l'autore. «Questo libro non vuole essere una risposta a qualche semplice domanda, una soluzione univoca a qualche dubbio; al contrario vuole stimolare il desiderio di documentarsi più approfonditamente e con passione, attraverso la pratica svolta nella piena consapevolezza dei propri limiti(temporali, mentali, fisici o emozionali che siano)»- dichiara l'autore

Il libro non vuole essere una guida specifica del fitness, con indicazioni prettamente tecniche, o con nuove rivelazioni e scoperte da applicare per l'esercizio del corpo. Piuttosto è una combinazione di suggerimenti pratici, frutto del vissuto dell'autore, delle sue competenze professionali e del proprio metodo elaborato nell'arco della sua attività, che diviene spunto di riflessioni ed esortazioni. Partendo dall'assunto fondamentale che il benessere della mente, del corpo e dell'anima sono intimamente legati, il libro si sviluppa come una guida pratica di consigli semplici, non banali, che puntano a sollecitare i lettori a un corretto stile di vita.

Diego Provenzano ha presentato i propri sistemi di allenamento nelle più famose manifestazioni di settore, tra le quali il Festival del Fitness di Rimini, e quello di importanza internazionale che svolge ogni anno a Miami (Florida, U.S.). Collabora attualmente alla realizzazione di tour e eventi con società di settore, tra le quali De Agostini, Speedo, Crunch e Nestlé. Ideatore di programmi innovativi di allenamento, come Aero Fight Power e Power Street Fighter, presentati in anteprima al Festival del Fitness di Miami, annovera tra le sue specialità discipline quali Aerolatin e Step Latino. Concentra la sua attività nella creazione di programmi che vadano incontro alle esigenze degli esperti di settore, cercando anche di cogliere gli interesse degli appassionati. È istruttore federale FIA , FIF & Reebok Advanced.

[Read More](#)