

- **Oggetto:** Vox sana in corpore sano - Corso Avanzato
- **Data ricezione email:** 05/01/2018 10:40
- **Mittenti:** Scuola dello Sport CONI MARCHE - Gest. doc. - Email: srdsmarche@coni.it - PEC:
- **Indirizzi nel campo email 'A':** Mailing List SRDS MARCHE <srdsmarche@coni.it>
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Mailing List SRDS MARCHE <srdsmarche@coni.it>

Allegati

File originale	Bacheca digitale?	Far firmare a	Firmato da	File firmato	File segnato
Programma Vox sana in corpore sano - avanzato def.pdf	SI			NO	NO

Testo email

Vox Sana in corpore sano

Corso avanzato

Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche

31 gennaio 2018

L'incontro si terrà presso la Sala Riunioni **Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense- Varano di Ancona

Imparare una corretta tecnica di respirazione è fondamentale per chi usa la voce come strumento di lavoro.

Il laboratorio mira alla presa di coscienza dei propri limiti respiratori al fine di imparare, attraverso esercizi mirati, il giusto modo di respirare, potenziando le stesse capacità respiratorie e le prestazioni vocali ad esse collegate. Una corretta

MCIC80600T - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000074 - 08/01/2018 - C12b - Seminari e convegn - E
respirazione diaframmatica può, inoltre, migliorare le funzionalità cardiovascolare e polmonare, favorire una maggior ossigenazione dei tessuti e funzionalità del sistema linfatico, abbassare il livello di stress, infondere maggior sicurezza e lucidità nel prendere le decisioni, aumentare la capacità di autocontrollo, favorire una migliore qualità del sonno e un maggior equilibrio neurovegetativo.

Cordialmente

SRdS Marche