



Water training: affrontare lo stress lavoro correlato in acqua

14/07/2018
14:00-18:00
Impianto sportivo
Sun Club
via per Florida 22
Siracusa



EVENTO GRATUITO
Per l'ingresso
nell'impianto e la
fruizione dei servizi va
pagata la **quota di 15,00 €**
Rilascia
0,5 credito AIF

PROGRAMMA

14:15 • Accreditamento dei partecipanti

14:30 • Apertura a cura di **Salvatore Cortesiana** presidente AIF Sicilia

15:00 • **Water training: affrontare lo stress lavoro correlato in acqua.** Conduce il workshop **Alessia Villari** istruttore federale FIN, svolge attività di coaching e di training in strutture private

Per motivi organizzativi occorre accreditarsi entro il 10/07/2018, inviando una e-mail ai seguenti indirizzi:
delegazione.sicilia.aif@virgilio.it
e, p. c.
alessiavillari86@gmail.com

Verranno presentate e applicate alcune tecniche per superare lo stress lavoro correlato, utilizzando come ambiente operativo l'acqua.

Il workshop si struttura in 5 step:

- Break the ice*
- Aspetti teorici
- Interval training*
- Training autogeno*
- Feedback*

N. B. Per partecipare all'evento è necessario dotarsi degli accessori per l'ingresso in piscina