

La tecnica del respiro per lo sport e il benessere

Martedì 18 marzo 2025

Scuola dello Sport, CPO Giulio Onesti, Roma

BENESSERE E SOCIETÀ ATTIVA

PROGRAMMA

9.30 – 9.40	Apertura del Seminario e saluti istituzionali	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Donatella Minelli</i>
9.40 – 11.15	La complessità della funzione respiratoria e il potenziale applicativo per lo sport e per il benessere della persona. Breve disamina degli studi scientifici sul tema I benefici di una corretta respirazione	<i>Mike Maric</i>
11.30 – 13.00	La respirazione consapevole come modulatore delle emozioni, dello stato di eccitazione e dello stress	<i>Mike Maric</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact - Sport e Salute SpA

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e Salute SpA

Mike Maric

Specialista in Ortognatodonzia, docente a contratto Università di Pavia, Campione del mondo di apnea 2004, autore di numerose pubblicazioni sulla scienza del respiro
