SaronnoNews

Continua a sognare, la Monday Lesson di Luca&Simone: STAGE

Tommaso Guidotti · Monday, December 5th, 2022

Nuova puntata della rubrica settimanale curata da Andrea Arnaboldi, ultramaratoneta, ispiratore di grandi e piccoli e ambasciatore di Aisla che dà voce a due amici che non ci sono più e che lasciano ad ognuno di noi messaggi di ispirazione, coraggio e speranza

Superrrrrr!
Splendidissima luminosissima giornata a tutti voi!
Questa settimana non ci sarà nessuna lezione teorica, bensì avrete lo stage pratico giornaliero, perché come sapete meglio di noi la teoria senza la pratica è fine a se stessa!
Pronti??
Vamossss!!!

Cosa prevede lo stage giornaliero?

Per prima cosa vi dovrete procurare un bicchiere e dell’acqua.
Successivamente riempite il bicchiere fino all’orlo.
A questo punto, dovrete camminare ogni giorno per 5 minuti facendo in modo di rovesciare meno acqua possibile!
Con la pratica giornaliera sarebbe opportuno aumentare la velocità del vostro passo sempre di più ogni giorno!

Il perché di questo stage??
Ne discuteremo insieme settimana prossima in classe!
Ultima cosa…
Sarebbe bello, che ognuno di voi facesse un video di pochi secondi durante lo stage, per poi pubblicarlo sui vostri social! Chiaramente con un bel sorriso e salutando i vostri professori come ha fatto la mitica Susy!

Fantastico stage a tutti, eccezionale divertimento e….PRATICATE LA PRESENZA… FOCALIZZATEVI NEL QUI E ORA!

Splendida giornata!
Spettacolo spettacolare!
Continua a Sognare… A piedi nudi!
Luca&Simone!

CONTINUA A SOGNARE, LE MONDAY LESSONS DI LUCA&SIMONE

This entry was posted on Monday, December 5th, 2022 at 7:37 am and is filed under
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.