

## VALPOLICELLA WALKING/RUNNING

“Concentrati e supera te stesso!”



**Minimo 10 pax, Massimo 30 pax**



**Durata 90 min**



**Costo € 14 p.p. + IVA**



**Obiettivo.** Lavoreremo sulla tua capacità di concentrazione attraverso la respirazione per superare te stesso e i momenti di affaticamento. Ti insegneremo come appoggiarti e fidarti di un collega per arrivare insieme alla fine del percorso.



**Descrizione.** Una passeggiata di 90 minuti nella campagna della Valpolicella, nel suggestivo scenario formato dai filari di vigneti che arrivano fino all'orizzonte. L'attività è seguita da uno dei nostri personal trainer: cambierà il ritmo e i livelli di fatica della camminata/corsa, insegnandoti a superarli con la tua respirazione e concentrazione. Non perdere i momenti in cui camminerai fianco a fianco con il tuo collega, insieme arriverete al traguardo!