



CORRERE CONSAPEVOLMENTE

DA 0 A 10 CHILOMETRI



Beatrice Mazza

Copyright © Beatrice Mazza
Terza edizione digitale 2024

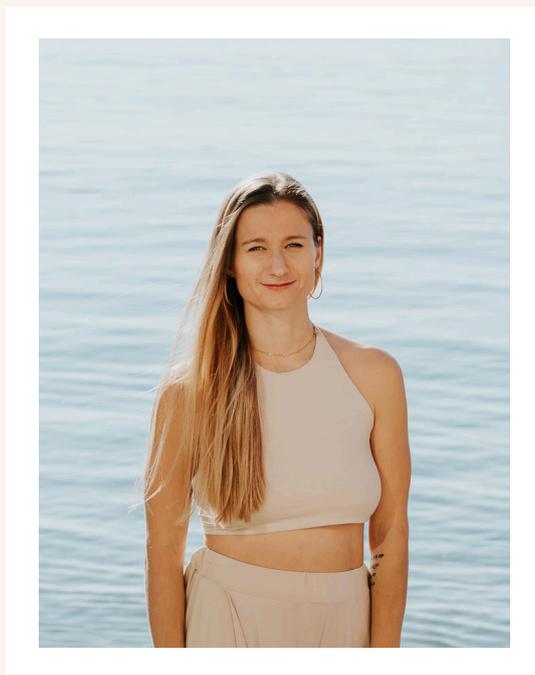
Questa opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.
E' vietata la riproduzione, anche parziale, non autorizzata.



Beatrice Mazza

CHI SONO

INSEGNANTE DI YOGA AL FEMMINILE E COACH
DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE



Mi definisco un'anima in cammino, che guida le donne nella
riconessione con il corpo e il proprio potere personale.

La mia storia nasce su una pista di atletica, ho fatto per vent'anni
l'atleta, spingendo il corpo sempre più in là e ignorando il mio mondo
emotivo. Gli infortuni continui e le emozioni in subbuglio mi hanno
portata a intraprendere un viaggio rivoluzionario e trasformativo. Oggi
guido le donne in percorsi che possano trasformare il fuori, a partire
dal dentro. Grazie di essere qui.

Un abbraccio pieno di luce

Bea



Beatrice Mazza

INDICE

-01-

PERCHE' NASCE QUESTA GUIDA
PAG 6-8

-02-

INTRODUZIONE ALLA CORSA
PAG 9-16

-03-

**CAMBIA PROSPETTIVA PRIMA DI INIZIARE A
CORRERE**
PAG 17-20

-04-

QUESTIONE DI FIATO O DI MUSCOLI?
PAG 21 -25

-05-

L'IMPORTANZA DEL RESPIRO
PAG 26-33

-06-

SFATIAMO I FALSI MITI
PAG 34-42

-07-

CICLICITA' FEMMINILE E CORSA
PAG 43-50



INDICE

-08-

CORRERE IN SICUREZZA
PAG 51-55

-09-

ABBIGLIAMENTO PER CHI CORRE
PAG 56-63

-10-

**LE DIECI REGOLE D'ORO PER INIZIARE A
CORRERE**
PAG 64-69

-11-

LA PAROLA DEGLI ESPERTI
PAG 70-91

-12-

**6 STRUMENTI PER CORRERE
CONSAPEVOLMENTE**
PAG 92-102

-13-

IL MIO PROGRAMMA PER TE
PAG 103-139

