



# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

*San Giovanni Lupatoto - V<sub>2</sub>*

*Le serate del GAM  
Giovedì 21 Marzo 2024*

## **LA "PROPRIOCEZIONE" IL NOSTRO SESTO SENSO COME ALLENARE L'EQUILIBRIO**

*a cura di Maurizio Marogna*

Quanto è importante allenare l'equilibrio.

La "PROPRIOCEZIONE" come capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio.

Maurizio Marogna ci presenta ancora una volta un interessante argomento di studio che ci tornerà sicuramente utile durante le nostre escursioni.

Saper allenare, gestire e mantenere l'equilibrio potrebbe essere di estrema utilità non solo in montagna ma anche durante la normale giornata quotidiana.



*La serata avrà inizio alle ore 20,45 e si terrà presso  
Casa Novarini - Via Monte Ortigara 7 - San Giovanni Lupatoto*

**-INGRESSO LIBERO-**