
Voglia di vacanza

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Come dopo una partita, i giocatori si concedono un tempo di recupero così il prendersi cura di sé durante le ferie permette la rigenerazione delle energie psico-fisiche, ciò implica non soltanto il riposo fisico, ma svolgere attività che determinano emozioni e pensieri positivi. Dal blog In...allenamento