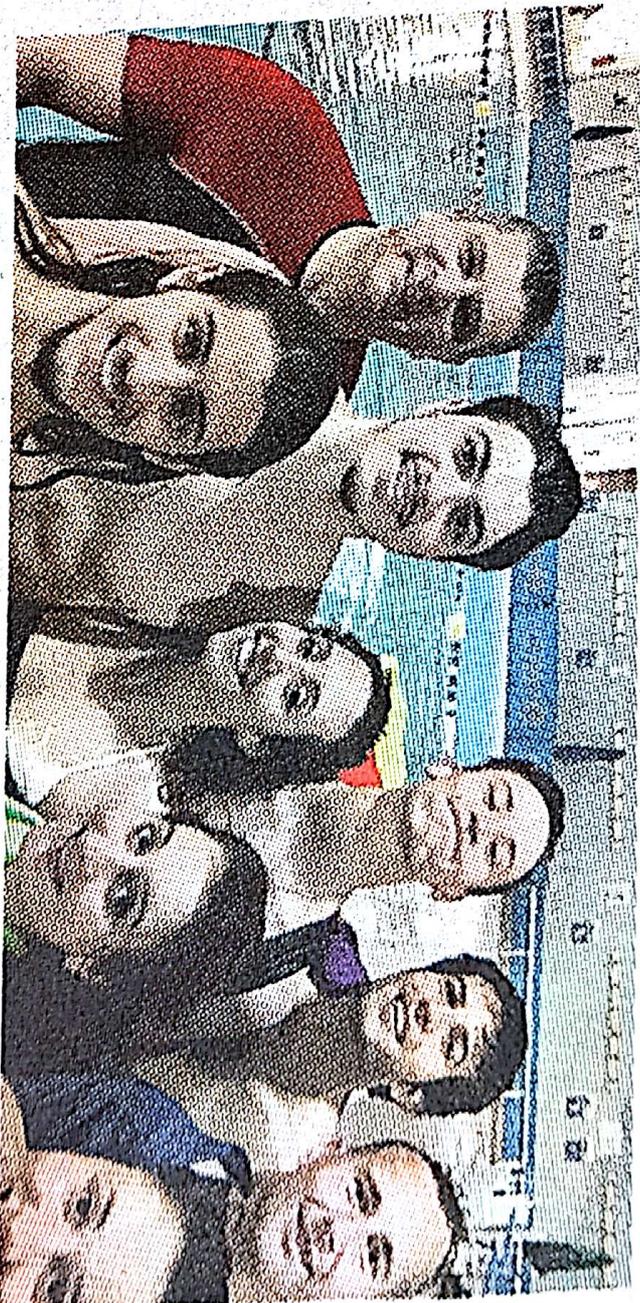


Contro stress e ansia il corso di apnea

PAVIA

Anche quest'anno il Volta ha scelto la respirazione in acqua per controllare stress e ansia. I ragazzi delle classi quinte C e D e quelli delle classi seconde A e B, indirizzo artistico, hanno preso parte al progetto teorico-pratico sull'apnea. Il progetto "Volta respiro" è nato dall'iniziativa del professor Fabio Rasconi, biologo appassionato di biologia marina e docente al Volta, nonché esperto subacqueo e apneista, e delle prof di scienze motorie Alessandra Cavalleri e Marina Bertocchi Marina. Al progetto hanno partecipato Carlo Ganimi, medico specializzando all'u-



Un gruppo di studenti che ha preso parte al corso sull'apnea

niversità di Pavia, l'istruttore di subacquea e apnea Luca de Simone, presidente dell'Accademia dello sport", e l'insegnante di yoga Lella Cattaneo del cen-

tro "Oltrecielo", che ha aiutato a concepire la respirazione come momento di percezione del proprio corpo e mezzo per alleviare stress ed ansia. (p.a.v.)