



Sofia Scanziani:

Classe 1973, finito il liceo linguistico, ho intrapreso 2 strade parallele: corso di laurea in filosofia (per diventare psicoanalista) e istruttrice di fitness in palestra.

Approfondendo le due aree con studi e tirocinio ho capito che una bella ora di attività fisica è la migliore terapia e dopo la laurea ho fatto una scelta.

Educare le persone a muoversi con gioia e a vivere in modo sano è il mio lavoro da oltre 20 anni e ho potuto constatare in prima persona gli effetti positivi che l'attività fisica produce sul benessere mentale, oltre a quello fisico.

Soren Kierkegaard (filosofo) scriveva: "Camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco

pensiero così gravoso da non poter essere

lasciato alle spalle con una camminata. Ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati. Perciò basta

continuare a camminare, e andrà tutto bene."

Istruttrice di fitness, preparatrice atletica, personal trainer e terapeuta massaggiatrice, docente di tecnica e metodiche di allenamento di corsa presso la Scuola Nazionale Personal Trainer per le sedi di Milano e Roma (www.snpt.it/workshop/wellness/run-better).

Record in mezza maratona 1h35. Record in maratona 3h29.

Poi ho abbandonato la strada per i sentieri....Trail (3° posto al Fenera Trail 2010, 4° posto Finestre di Pietra 2010, Prima classificata all'Imperial Trail 2013), Ultratrail (Trail D'Oulx, Alpe Devero, Porte di Pietra 72km, Le 100 Porte da 102km....).

Vivo a Bellinzona da 4 anni e accetto volentieri questa nuova sfida di collaborazione con RCBellinzona, sperando di poter essere di aiuto al maggior numero di persone per avvicinarsi ai propri obiettivi.

Per qualsiasi informazione, richiesta e consiglio ecco i miei recapiti sofia_scazziani@hotmail.com

076 775 71 37

Buone corse!

Sofia