

5 PASSI CON L'ARCIERE



IL TIRO ISTINTIVO FLUIDO CON LA RESPIRAZIONE
DIAFRAMMATICA SECONDO IL METODO
DI JEAN MARIE COCHE

GIOVENALE BOTTA - FRANCA SANTAGIULIANA

5 PASSI CON L'ARCIERE

*Un libro ideato e scritto da arcieri allievi di Coche
per chi arciera lo è già o lo diventerà*

*Testo propedeutico al tiro istintivo fluido educato
promosso dalla Scuola di tiro con l'arco "Armonia" di G. Botta*

Antologia didattica completa di esercizi e schede di autovalutazione

In onore del nostro Amico e Maestro
Jean Marie Coche

**Un libro ideato e scritto da arcieri allievi di Coche per chi arciere
lo è già o lo diventerà**

Testo propedeutico al tiro istintivo fluido educato
promosso dalla Scuola di tiro con l'arco "Armonia" di G. Botta

Antologia didattica completa di esercizi e schede di autovalutazione

Giovenale Botta è un arciere con **Diploma di Istruttore** della Scuola "La Voie Médiane" di Jean-Marie Coche.

La sua scuola di tiro che si chiama "**Armonia**" con sede a Torino, ha lo scopo di insegnare il tiro istintivo del Metodo Coche.

Franca Santagiuliana è allieva di Giovenale Botta. Scrittrice e poetessa ama dilettarsi con la pittura.

