

Due seminari per arcieri

Da Paolo Bucci a Jean Marie Coche, tecniche e filosofie del tiro con l'arco nei due appuntamenti di perfezionamento.

Nel cuore della maremma grossetana, presso la Tenuta Col di Sasso, si terranno due seminari rivolti agli arcieri, con momenti teorici e pratici. Il primo seminario, che si terrà il **3 e 4 novembre**, è un corso teorico-pratico diretto dal campione del mondo di long bow **Paolo Bucci**, coadiuvato dalla vice campionessa mondiale di arco istintivo **Francesca Capretta**. Un fine settimana di approfondimento, ricerca, tecnica e filosofia del tiro istintivo, fra prove pratiche, discussioni teoriche, riprese video, elucubrazioni mentali, percorsi evolutivi, degni di un'alchimia complessa come il volo di una freccia... serate al camino fra castagne e vino in un clima di armonia e condivisione... quella che si crea fra coloro che cercano insieme quella sensazione unica del volo perfetto...

Nelle giornate **1 e 2 dicembre** gli arcieri avranno invece l'opportunità di conoscere o perfezionare il tiro istintivo fluido tradizionale secondo il **Metodo Coche**. Il corso sarà tenuto da **Giovenale Botta**, arciere istintivo e istruttore diplomato alla Scuola "La Voie Médiane" di J. M. Coche, fondatore della Scuola di tiro con l'arco "Armonia" e co-fondatore degli "Amici della Voie Médiane". Il programma affronterà diversi argomenti: finalità del tiro istintivo fluido educato, secondo il metodo Coche; apprendimento visivo e poi individuale delle nozioni teoriche e pratiche; postura e allineamento del corpo-arco-bersaglio; gestione dei piani di forza; utilizzo della respirazione diaframmatica abbinata al tiro; consapevolezza circa l'atteggiamento mentale; il pensiero positivo; applicazione della "Visualizzazione" abbinata al tiro. Il seminario si rivolge a tutti gli arcieri che vogliono migliorare le proprie qualità intuitive (troppo sovente sopite), utilizzano l'arco per competere, ma anche per divertirsi, scoprendo aspetti che ignoriamo. Le due giornate hanno lo scopo di trasmettere ad altri il metodo Coche, ma anche di offrire una opportunità di crescita, imparando in quanti e quali modi si possano affinare le proprie caratteristiche e potenzialità arceristiche, hanno un taglio esperienziale pratico, sottolineando che l'arciere avrà sempre la priorità sul materiale anche più sofisticato.



Paolo Bucci e Francesca Capretta.
Con loro si terrà il seminario del 3 e 4 novembre.



Il 2° seminario sarà tenuto da Giovenale Botta,
istruttore formato direttamente da Coche.



L'appuntamento con il metodo
di J.M. Coche
è per l'1 e il 2 dicembre.

Entrambi i seminari saranno strutturati secondo il seguente programma:

Sabato

10.00 - inizio seminario
13.00 - pranzo a buffet
14.30 - ripresa seminario fino alle 18.30
19.30 - cena, a seguire dibattito e feed back

Domenica

8.00 - colazione e buffet
9.00 - inizio seminario
13.00 - pranzo a buffet
14.30 - 18.30 seminario e partenza

Tariffe (per ciascun seminario): Solo seminario 50 euro; seminario con i due pranzi 80 euro; seminario con due pranzi e la cena del sabato 100 euro; seminario residenziale, comprensivo di vitto e alloggio 150 euro (notte del sabato), 180 euro (notti del venerdì e sabato).

Per informazioni e prenotazioni tel. **0566 37435** oppure **3297236066** www.tenutacoldisasso.it