

**Il CAI di Rapallo**

**Presenta**

# **RAFFAELLA COTTALORDA**

***Vent'anni di arrampicata sportiva Lead e  
Boulder***

***Oltre 160 vie di roccia dall' 8a all'8b+  
e blocchi sino al 7c+***

**17 NOVEMBRE ORE 21.00 - RAPALLO**

**SIETE TUTTI INVITATI PRESSO  
ISTITUTO EMILIANI DI RAPALLO IN VIA CERISOLA 35**

**LA SERATA E' APERTA AI SOCI E A TUTTI GLI APPASSIONATI  
DI ARRAMPICATA**



**SEZIONE RAPALLO**



***“...dopo anni di arrampicata e duro allenamento, vedevo aumentare la mia forza ma non miglioravano le mie prestazioni....mancava sempre qualcosa ... grazie alla formazione da terapeuta psicocorporale associata alla kinesiologia ho cominciato un lavoro personale a livello emozionale ed energetico che mi ha permesso di raggiungere quello che prima era solamente un lontano traguardo.....”***

