



Città di  
Paderno Dugnano

tilanebiblioteca



## Igor Cassina e Mike Maric, dall'oro olimpico alla scienza del respiro: dialogo tra campioni

Respiro, sport e approccio positivo alla vita: due campioni, due amici, riuniti per dialogare e confrontarsi, a partire dai loro libri che ne raccontano la storia e l'attività.

Presenta **Ilaria Leccardi**, giornalista e scrittrice alessandrina, autrice della biografia di Igor Cassina.

**Igor Cassina**, classe 1977, è stato tra i più forti ginnasti italiani di sempre, specialista della sbarra. In questo attrezzo ha conquistato nel 2004 l'oro alle Olimpiadi di Atene, ma anche un argento e un bronzo mondiali (Anaheim 2003 e Londra 2009), e un argento e due bronzi europei (Debrecen 2005, Patrasso 2002 e Amsterdam 2007). Nel 2000 Cassina è stato campione italiano assoluto e finalista olimpico a Sydney nel concorso generale. Lasciata l'attività agonistica, ha allenato con successo la squadra agonistica maschile della società Pro Carate, portandola nel 2015 alla conquista del primo scudetto della sua storia centenaria. Attualmente vive e lavora con la compagna Valentina Nardin a un progetto di nutrizione e sport.

**Mike Maric**, nato a Milano, di origine Istriana, dedica la sua vita a due grandi passioni: la scienza e l'apnea. Impegnato come medico e docente in Identificazione Umana Forense all'Università di Pavia, è stato Campione Mondiale di apnea nel 2004 e poi, a seguito della morte di un amico in mare, è diventato allenatore, dedicando il suo tempo al miglioramento delle performance sportiva attraverso la respirazione. Riferimento per gli atleti elite nel mondo del nuoto, pallanuoto, scherma, karate, running, ciclismo e non solo. Collabora con la FUV, Fondazione Umberto Veronesi, di cui è ambassador, sul tema della gestione dello stress attraverso le tecniche di respirazione e lo stile di vita.

**ingresso libero | biblioteca Tilane**  
**Piazza della Divina Commedia 3/4 Paderno Dugnano**

Ph Fabio Milani

