

Le golf comme thérapie

Le golf n'est pas seulement un sport, mais pour de nombreuses personnes, c'est aussi une activité thérapeutique qui offre des bienfaits physiques et mentaux. De nombreuses études ont mis en avant les bienfaits de la pratique du golf sur la santé mentale et physique.

Pour de nombreux joueurs, le golf représente une opportunité de socialisation et de réduction du stress. Le contact avec la nature, l'air frais et la concentration pendant le jeu peuvent contribuer à améliorer l'humeur et à réduire l'anxiété. Il contribue également à l'amélioration de la condition physique générale, de la force musculaire et de la souplesse.

De nombreux programmes thérapeutiques utilisent le golf comme outil de réadaptation pour les personnes handicapées physiques.

