

Workshop "Allenare la mente" - da Ufficio stampa il 18/12/2013 : 10:44

PALA DESIO
Largo Atleti
Azzurri D'Italia,
Desio 20832 (MB)



SABATO
8 Febbraio 2014

registrazione
ore 10.00

inizio
ore 10.30

fine
ore 13.30

INGRESSO
10 €

POSTI LIMITATI



in collaborazione con



presenta

COME USARE IL NOSTRO CERVELLO NELLO SPORT E NELLA VITA

seminario pratico su come utilizzare
meglio le nostre risorse mentali per
aumentare le performance

tenuto da

Giovanni Sebastiano Cozza
Counselor & Mental Coach

Alcuni dei temi trattati:

- Come migliorare autostima
- Come cambiare abitudini dannose
- Come cambiare le proprie convinzioni limitanti
- Come migliorare i propri stati d'animo
- Come costruire le proprie risorse personali
- Come vincere le proprie paure / ansie

I partecipanti riceveranno un voucher del
valore di 240 €.

prenotazione obbligatoria
entro il 31 gennaio 2014

348 9202230

prenoto@associazioneideimiglioramenti.it



In collaborazione con A.D.M. Associazione dei Miglioramenti, Scherma Desio s.r.l. e Comitato Regionale Lombardo FiS, questo seminario è aperto ai tecnici ma anche agli atleti di qualunque età ed ai genitori delle categorie under-14, come occasione per approfondire gli aspetti mentali della performance sportiva con un linguaggio semplice ed accessibile a tutti.