

IL CORPO è una questione di TESTA?

Segreti per migliorare la performance



*Conoscere le proprie **interazioni corpo-mente**, i limiti e le loro potenzialità, per migliorare il proprio stile di allenamento e la capacità di superare le difficoltà, nelle performance atletiche.*

Alessandro Aloisi, psicologo, counselor trainer e osteopata esperto in **tecniche manuali**, parlerà dei punti salienti da conoscere per evitare di danneggiare la propria salute nella pratica agonistica o amatoriale, **prevenire traumi** fastidiosi e considerare gli **aspetti mentali** nella conduzione di una **corretta pratica sportiva** di tutti i giorni.

Alcuni focus della conferenza

Lo **stress da gara** e l'ansia da prestazione.

Gli aspetti psichici della tenuta sportiva.

Le regole per un **buon allenamento**, falsi miti o mezze verità? Come valutare se una preparazione psico-fisica è equilibrata rispetto ai propri **obiettivi**.

Alimentazione, integratori ed effetti placebo nello sport, che cosa può funzionare e che cosa no.



Relatore Alessandro Aloisi
Psicologo, Psicossomatologo,
Osteopata e Kinesiologo

Costo della serata: **7€**

Per informazioni e iscrizioni contattare lo 0331.026255,
oppure inviare una mail a info@psicologiavarese.it

