

# LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

CORSO DI MOTIVAZIONE MEDIANTE PRATICHE MINDFULNESS

**"Una mente che vaga è una mente infelice"**

(rivista scientifica "SCIENTIFIC AMERICAN")

## MINDFULNESS

**"Consapevolezza, portare attenzione al momento presente"**

### A CHI SI RIVOLGE

**Atleti amatori e professionisti**

**Allenatori e tecnici**

**Sportivi di ogni livello ed età**

**A tutti coloro che cercano un cambiamento nella propria vita sportiva e non**

### OBIETTIVI

- Migliorare la concentrazione, le abilità percettive e cognitive.
- Gestire ansia, stress ed emozioni che possono interferire con le prestazioni (rabbia, tristezza, solitudine, senso di vuoto).
- Contenere la compulsione ad agire (alimentazione, fumo, ecc.).
- Prevenire gli infortuni.

### QUANDO E DOVE

5 incontri serali al **mercoledì** dalle 20:30 alle 22:00

**23 e 30** gennaio 2019

**6, 13 e 20** febbraio 2019

**Sede CONI sala "D" - Via Piranesi, 46 - Milano**

**Quota corso €150,00\***

*\*(Il corso si terrà al raggiungimento di minimo 4 iscritti)*

### A CURA DI DR.SSA ROSANNA MASSARI

Laurea in Scienze dell'Educazione.

Master di II livello in "Sport e intervento psico-sociale" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Istruttore di protocolli Mindfulness Based (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction), presso AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness).

Docente della Scuola Regionale dello Sport del CONI (SRdS).

Docente presso la facoltà di Scienze Motorie al corso extracurricolare di "Speakeraggio sportivo" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Cultore della materia a Psicologia della comunicazione presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

**Con il patrocinio di FIDAL C.R. Lombardia**



### INFO E ISCRIZIONI



**+393290144506**



**Rosanna Massari (La Ros)**



**posta@rosannamassari.it**



**<https://www.rosannamassari.com>**