

L'ARMONIA MENTE-CORPO NELLA PRATICA SPORTIVA-NEUROSCIENZE, IPNOSI E METODI NON CONVENZIONALI NEL TRAINING E NELLA PERFORMANCE

Seminario pratico condotto da **Roberta Mariotti** e **Matteo Rampin**

Venerdì 10 maggio 2013 ore 16.00 al Rimini Wellness

Rimini, 08 maggio 2013 – Nell'ambito della manifestazione Rimini Wellness, appuntamento leader con il fitness, il benessere e lo sport, si svolgerà **venerdì 10 maggio alle ore 16.00** un seminario dal titolo **"L'armonia mente-corpo nella pratica sportiva. Neuroscienze, ipnosi e metodi non convenzionali nel training e nella performance"**. Il seminario è rivolto ad atleti professionisti e amatori, allenatori, educatori e genitori.

Attraverso dimostrazioni pratiche, i relatori esploreranno la zona di confine tra mente e cervello nella pratica e nell'allenamento sportivo e indicheranno ai partecipanti strategie e tecniche comunicative, ipnotiche e motivazionali, utilizzate per migliorare lo stato psicofisico dell'atleta e del team o utili a sbloccare eventuali meccanismi mentali inceppati che abbassano la performance.

Ogni atleta sa che il successo è frutto di impegno e allenamento delle capacità fisiche – muscolari, articolari e di coordinazione – ma è anche strettamente legato all'atteggiamento mentale e alle reazioni emotive. Nel momento in cui lo sportivo affronta una gara, in qualunque tipo di disciplina, la eseguirà col corpo e con tutto il suo essere (emozioni, pensieri, sensazioni). Più forte è la connessione tra mente e corpo nell'atleta, più esaltante sarà la performance.

Il seminario pratico della durata di 90 minuti parte dalle esperienze condotte dalla riminese **Roberta Mariotti** (psicologa e psicoterapeuta, coach e trainer oltre che per numerose aziende, di atleti, allenatori, insegnanti, artisti e professionisti) e dal veneto **Matteo Rampin** (psichiatra, autore di numerosi libri tra cui "Lo sport dal collo in su", consulente personale di atleti, allenatori e artisti di livello internazionale), sull'applicazione in ambito sportivo dell'ipnosi e di metodi non convenzionali.

"L'armonia mente-corpo nella pratica sportiva" è promosso da **Consulenza Strategica**, in collaborazione con Insegnare Basket Rimini ed è patrocinato dal Comune di Rimini.

Per informazioni e iscrizioni: segreteria@consulenzastrategica.com-tel. 0541 22890

Ufficio stampa: Nuova Comunicazione Associati tel. e fax 0541 55590

Laura Ravasio ravasio@nuovacomunicazione.com cell. 348 9330574

www.nuovacomunicazione.com