







SEMINARIO “TI RACCONTO UN’ESPERIENZA” - MENTAL COACH


Mercoledì 20/11/2024



  **Seminario di Mental Coaching per Giovani Sportivi**  

 Sei pronto a portare le tue prestazioni al livello successivo? Il seminario, con la partecipazione esclusiva del Dr. DAVIDE GHILARDI, è progettato per aiutare i giovani atleti a sviluppare una mentalità incline ad affrontare ogni sfida con determinazione e lucidità!  


Durante il seminario, imparerai:

-  Tecniche di resilienza per affrontare le sfide
-  Strategie per migliorare la concentrazione e la gestione dello stress
-  Come trasformare ogni battuta d'arresto in un'opportunità di crescita

Non perdere questa occasione di crescere e superare i tuoi limiti! 

 **Quando?**  Mercoledì 20 novembre - dalle 17:30 alle 19:30

 **Dove?** Rugby Cittadella in Via Paradiso, 28 - Cittadella (PD)

 Posti limitati, prenota subito il tuo! Link → <https://forms.gle/a66U5UaLp8is89qTA>

#Attivamente #CONTESTO #MentalCoaching #Sport #GiovaniAtleti #CrescitaPersonale #Resilienza
#Mindset #Sport #Focus