ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

L’importanza dell’atteggiamento mentale nelle prestazioni sportive”, meeting con Alessandra D’Ettorre e Michela Mannucci

25 Settembre 2023



Un meeting su “L’importanza dell’atteggiamento mentale nelle prestazioni sportive” è in programma all’Aquila sabato prossimo, 30 settembre alle ore 19,00 al Palazzetto dei Nobili.

A cura di **Loredana Gala** e **Giorgio Lucci**, mental coach certificati in coaching ad alte prestazioni, l’appuntamento rientra nel ricco calendario di eventi del progetto “L’Aquila rinasce con lo sport” promosso e finanziato dal Comune, ed è organizzato in collaborazione con lo CsaIn Abruzzo.

Saranno affrontati temi come la gestione emotiva e dell’ansia da prestazione, spiegando cos’è e a cosa serve il mental coaching e come fisiologia, linguaggio e focus influenzano le prestazioni, si ascolteranno le testimonianze di due ospiti d’onore, **Alessandra D’Ettorre**, campionessa mondiale Juniores ed europea Under 23 di ciclismo, e **Michela Mannucci**, 12 volte campionessa europea pattinaggio a rotelle, e si spiegherà come far diventare sconfitte e successi una guida vincente.

L’ingresso è gratuito ma occorre la prenotazione al numero 366-1383370 perché i posti sono limitati.