



*SEMINARIO
di Mental Training con
Prof. MICHELE SURIAN*

SABATO 27 GENNAIO 2024



ALLENAMENTO DELLE ABILITA' MENTALI: LA VISUALIZZAZIONE

Modulo (1) SABATO 27 Gennaio: 15.00 -17.00

Visualizzazione e Gestione dello stress

Modulo (2) SABATO 27 Gennaio: 17.00 -19.00

Visualizzazione applicata alla prestazione, all'apprendimento e al perfezionamento tecnico

Prof. MICHELE SURIAN

Professore di scienze motorie e sportive, diplomato ISEF e laureato in scienze motorie

Master Universitario in Psicologia dello Sport

Tecnico di IV livello europeo CONI

Docente scuola nazionale di formazione del CONI

Direttore tecnico della nazionale italiana di Kick Boxing

Autore di: *La sfida dell'eccellenza* (Mursia editore) e *Mental Training per gli sportivi* (edizioni LSWR)

LUOGO del seminario:

Sala Polifunzionale di Rio San Girolamo. Via dei Genovesi, angolo Viale Europa,
Capoterra (CA)

PER INFO: SILVIA FARIGU

Recapito telefonico: 3285789576

E-mail: adelante@asicagliari.it