

IL BENESSERE OLISTICO PSICO-FISICO PROGRESSIVO

Il successo si può ottenere, mentre il benessere si dovrebbe vivere ogni giorno.

Quello che siamo oggi è il risultato delle emozioni, convinzioni-esperienze che abbiamo vissuto durante il nostro percorso di vita e questo ci porta spesso ad avere dei minimi cambiamenti di rotta del nostro percorso, che poi, con il tempo si rivelano importanti.

Il benessere Psico-Fisico Progressivo è un atteggiamento mentale, una sorta di equilibrio in varie parti della vita e questa naturale linearità ci porta ad un costante e progressivo miglioramento della vita personale.
(BENESSERE).

“ Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione. “
Henry Ford

IL BENESSERE OLISTICO PSICO-FISICO PROGRESSIVO



IL BENESSERE OLISTICO PSICO-FISICO PROGRESSIVO

Crescita Personale



COMITATO TECNICO SCIENTIFICO

**“SETTORE MENTAL COACHING”
RICERCA E SVILUPPO**

CONSULENZE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

**METODOLOGIE DI PROGRAMMAZIONE
PSICOMOTORIA**

Info: Tel.: 3388734828
WWW.PSICOSPORT2.COM - PSICOSPORT2@LIVE.IT

WWW.AICSTENNIS.IT -
SETTORE.FORMAZIONE@AICSTENNIS.IT

IL BENESSERE OLISTICO PSICO-FISICO PROGRESSIVO

Programma del Corso

- Schema Corporeo
- Respirazione Consapevole
- Tecniche di Visualizzazioni (Associato e Dissociato)
- Alla guida del Benessere
- Gli Obiettivi
- Le Strategie per raggiungerli
- Dove mi trovo oggi
- Il mio percorso da svolgere
- Migliorare l'Autostima con il cerchio dell'Eccellenza
- Fisiologia - Focus Mentale –
Volontà- Risorse Interiori -
Anticipazione Mentale
- Le 3 Menti (Somatica- Cognitiva -
di Campo)
- Auto Ipnosi—Meditazione
- Training Autogeno

Il Corso prevede 10 incontri una volta la settimana della durata di 1 ora.

Il Costo dell'intero Corso è di € 150,00.

Il Corso è consigliato a tutti.



DOVE SI SVOLGE IL CORSO:

POLISPORTIVA CASALPALOCCO
Comitato Tecnico Scientifico AICS

Mental Coaching

Via di Casal Palocco 127

Tel. 06/5053755

Per informazioni

Dr. Salvatore Rustici

Mental Coach – Consulente di Psicologia dello Sport

Telefono : 3388734828

Email :psicosport2@live.it

Skype:salvaru364

M° Mauro Marino

Responsabile Nazionale Formazione Settore Tennis AICS

Telefono : 3398270477

www.aicstennis.it

Email: settore.formazione@aicstennis.it