

## Mental training e allenamento ideomotorio (con esercitazioni)

Domenica 9 giugno 2019

*Bari, ASD Angiulli*

8:15 – 8:30	Accredito e consegna del materiale didattico	
8:30	Saluto del Presidente del Comitato Regionale Puglia della FGI e apertura dei lavori	<b>Lorenzo Cellamare</b>
8:30 – 13:30	<b>Tecniche e strumenti per il rilassamento psicofisico e la visualizzazione</b> <b>Conoscenze e metodologie di lavoro per la preparazione mentale dei ginnasti</b> Sperimentazione diretta di una seduta tipo in palestra (è richiesto un abbigliamento comodo)	<b>Guido Ghirelli</b>
13:30 – 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 – 19:00	<b>Dalla visualizzazione allo sviluppo del flow (fluire, scorrere) e della concentrazione</b>	<b>Guido Ghirelli</b>
19:00	Consegna degli attestati di partecipazione	

### Relatore

Guido Ghirelli	<i>Mental Coach, Psicologo Clinico e docente della Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
----------------	--

### Moderatore

Claudio Scotton	<i>Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI</i>
-----------------	--