

Sport Coaching

Impostare gli obiettivi, trovare le giuste motivazioni, gestire lo stress della performance ed il proprio stato emotivo.

Approcciare mentalmente la gara e la costanza negli allenamenti, imparare a gestire la crisi trovare soluzioni.

Per sportivi agonisti e per tutti coloro che sono alla ricerca di una motivazione all'attività fisica o ad un cambiamento del proprio stile di vita.



DURATA: 60'