

*Lo sport, soprattutto svolto in età evolutiva, oltre ad essere importantissimo per lo sviluppo sano del corpo favorisce anche una crescita emotiva e sociale. Insegna l'importanza dell'impegno, del rispetto delle regole, della tolleranza, del lavorare in gruppo ed aiuta a responsabilizzarsi e a cooperare.*

*La figura del Mental Coach assume un'importanza fondamentale nella preparazione mentale dell'atleta/professionista intervenendo su molteplici aspetti:*

- *Focalizzazione obiettivo*
- *Realizzare strategie e piani d'azione per raggiungere gli obiettivi prefissati*
- *Rafforzare il Focus*
- *Gestione del tempo (sport-scuola-vita privata)*
- *Gestione delle emozioni legate all'ansia da prestazione*
- *Intervenire sul recupero dell'atleta in crisi*
- *Aumentare la consapevolezza e lo sviluppo del proprio potenziale*

*Per questo motivo La Lal Team Coaching Vda, in collaborazione con l'Associazione Valdostana Maestri di Sci, propone agli atleti/professionisti dei percorsi di Mental Sport Coach, sia individuali che di gruppo, a prezzi agevolati.*

*Tenendo conto dei molteplici impegni degli atleti/professionisti le sessioni si possono svolgere in studio sito in Aosta, nella propria abitazione e/o in videoconferenza.*

*I risultati saranno misurabili e ciò che impareranno resterà per tutta la vita.*

*Luana Di Francesco, Mental Coach life sportivo, Personal Master Trainer, Naturopata opera nel campo da più di 20 anni e ha seguito e segue tutt'oggi sportivi nel mondo dello sci, squadre di pallavolo, equitazione, tennis, runner e atleti del Tor des Géants*

*La prima consulenza viene offerta gratuitamente.*

**JAL**  
TEAM COACHING  
VALLE D'AOSTA Rue de Tillier n. 15 - 11100 Aosta

*Luana 3381347041 Silvana 3349759588 Marta 3339898275*