

MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA ATTRAVERSO LA CONOSCENZA DI SE'

Libreria Ubik - Piazza San Giovanni, 5 - Busto Arsizio (VA)
Venerdì 6 ottobre – ore 18.30

Performance atletica e livelli di stress sono strettamente collegati. Il Miglioramento dei risultati sportivi passa dalla conoscenza di questa relazione e delle tipologie che può assumere.

In un dialogo a più voci, **Francesco Puppi, Stefano Ruzza e Massimiliano Milani** rifletteranno con **Cesare Picco, psicologo e autore del libro “Stress&Performance Atletica”**, dell'impotanza dell'aspetto mentale nelle gare di endurance e di come la comprensione di sé sia un importante requisito per ottimizzare le performance sportive.

Alla serata saranno presenti:

- **Francesco Puppi:** Skyrunner, vice-campione mondiale di corsa in montagna 2017 e medaglia di bronzo agli europei 2016
- **Stefano Ruzza:** Ultratrailer, campione nazionale 2011 e 2012
- **Massimiliano Milani:** Manager e Maratoneta di livello nazionale.
- **Cesare Picco:** psicologo e psicoterapeuta, curatore del sito

<http://www.psichesport.com/>

