



# Body Trek® per sportivi

**Body Trek® è un modello formativo che si basa su un attento e preciso lavoro corporeo che migliora le prestazioni e l'efficienza professionale**

Body Trek® per sportivi prevede l'integrazione di tre discipline utili nell'aumento della performance:

## **Sabato 14 gennaio 2012 dalle 15.00 alle 20.00 - Corretto regime alimentare per lo sportivo**

Comprensione dell'uso corretto degli alimenti a partire dai principi nutritivi, sulla base del calcolo del fabbisogno calorico individuale per evitare elementari errori che spesso riducono le prestazioni. Regole fisiologiche per programmare correttamente l'alimentazione, sia quando c'è la necessità di un'integrazione, che in occasione di una competizione: perché diverso dev'essere il nutrimento nella fase di preparazione alla gara, durante la gara e nel momento della post competizione per recuperare le scorte energetiche.

## **Sabato 21 gennaio 2012 dalle 15.00 alle 20.00 - Pratica di specifiche posture Yoga**

Applicazione dell'antica scienza dello Yoga come strumento di compensazione strutturale: sappiamo infatti che in ogni disciplina sportiva all'aumento del livello di perfezionamento del gesto corrisponde uno squilibrio muscolare che, se non adeguatamente recuperato, nel tempo rischia di compromettere l'attività sportiva stessa. Lo Yoga inoltre aumenta il livello di concentrazione e di consapevolezza.

## **Sabato 28 gennaio 2012 dalle 15.00 alle 20.00 - Strategie di gestione dello stress da competizione**

Gestione della performance attraverso la Programmazione Neuro Linguistica. I grandi sportivi sanno che la competizione si svolge sia sul campo, sia nella loro mente. Sono consapevoli del fatto che le performance eccellenti dipendono dalla condizione fisica, così come dalla capacità di concentrarsi e gestire le proprie emozioni. In questo incontro si imparerà a riscaldarsi e caricarsi mentalmente, sviluppare strategie per vincere, gestire ansia e stress per esprimersi nello sport al meglio delle proprie potenzialità.

## **PRESENTAZIONE martedì 13 dicembre 2011 alle ore 20.00 – ingresso libero**

*singolo incontro € 60 - pacchetto da 3 incontri € 160*

### **Docente: Loris De Martin**

*Naturopata diplomato presso l'Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica sede di Bologna, con percorso di perfezionamento universitario presso il Centro di Bioclimatologia Medica, facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano. Istruttore certificato di Back School, NLP Trainer certificato dalla NLP University di Santa Cruz - California. Pratica e insegna la disciplina dello Yoga dal 1986 in diversi contesti. Esperto in tecniche corporee e di rilassamento si è formato in Posturologia Clinica. Professore a contratto e titolare di cattedra presso alcuni Conservatori Musicali in Tecniche di Equilibrio Psicofisico per Musicisti. È coautore dei libri "Benessere e cambiamento in azienda", "Potenziare la propria professionalità" e "Creatività e sviluppo personale" (Ed. FAG).*

Il Centro Olistico Soulcenter si pone l'obiettivo di fornire gli strumenti opportuni affinché ognuno possa prendersi consapevolmente cura di sé. Al fine di assicurare un livello di qualità adeguata a tale obiettivo, i corsi saranno a numero chiuso proprio per garantire una maggior attenzione ai partecipanti da parte dell'insegnante. Al tempo stesso i corsi avranno luogo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti previo prenotazione.

**Centro Olistico Soulcenter – viale Fusinato 27 – 32032 Feltre  
0439 1901715 – info@soulcenter.it – www.soulcenter.it**