

Nastro Rosso Fans Club...

Ecco il **secondo** progetto dell'associazione vicentina di ginnastica ritmica **A.S.D. NASTRO ROSSO** realizzato con il **patrocinio** del **Comune** di Vicenza e del **Coni** Comitato Provinciale di Vicenza.

Dopo il primo progetto dedicato ai Social Network per le Associazioni Sportive, nel secondo incontro si parlerà di **Mindfulness e sport**, mentre nel terzo appuntamento di settembre l'argomento sarà **l'Alimentazione e l'attività sportiva giovanile**.

La partecipazione agli incontri è gratuita. I posti sono limitati e quindi è necessario dare conferma via mail a: nastrorosso.ritmica@gmail.com



MINDFULNESS E SPORT



Programma del 2° Incontro

MINDFULNESS E SPORT

lunedì 21 maggio 2012, ore 20.30, Sala CONI - V.le Trento, 288 - Vicenza

Imparare a essere consapevoli di ciò che accade mentre accade favorisce lo sviluppo dell'attenzione e di tutte le qualità positive della mente.

Con una mente calma e stabile ogni azione fluisce spontaneamente senza inutili sprechi di energia e con maggiori possibilità di successo nel lavoro, nello studio e nello sport.

Le pratiche di Mindfulness consentono di entrare in contatto consapevole con sensazioni fisiche, pensieri, stati d'animo, emozioni.

Una volta sviluppata questa consapevolezza, l'attenzione viene portata sull'atteggiamento con il quale attraversare l'esperienza che stiamo vivendo.

Accettazione, apertura e gentilezza verso noi stessi ci permettono di superare gli ostacoli che impediscono la realizzazione dei nostri obiettivi.

- Durante la conferenza verranno **presentati** i principi fondamentali della *Mindfulness* e avremo la possibilità di **sperimentare** insieme alcune tecniche di consapevolezza del corpo per ridurre lo stress. Particolare attenzione verrà data alle problematiche dell'ansia da prestazione.

Relatore: Renato Mazzone, rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, il primo centro di Buddismo Tibetano in occidente, è insegnante di Meditazione, Mindfulness, Filosofia e Rilassamento Creativo; tiene corsi e conferenze in Belgio, Germania, Inghilterra, Italia, Scozia, Sudafrica e Zimbabwe. Collabora con I.SI.MIND, Istituto Italiano per la Mindfulness; conduce stages di Mindfulness presso le aziende e tiene sessioni di coaching individuale. È collaboratore esterno del Centro Extreme della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. È il presidente dell'Associazione umanitaria ROKPA Italia onlus.