



PRESENTAZIONE PROGRAMMA "Sport, Salute & Benessere per Atleti di Vela AVAS"



Obiettivo

Il nostro obiettivo è portare l'esperienza sportiva degli atleti dai 10 anni ai 18+ a un livello superiore con un programma completo progettato per supportare fisicamente e mentalmente il percorso agonistico, affiancandosi al programma di allenamento in acqua e a terra guidato dagli allenatori (Filippo Schioppetti 29er, Vittorio Prina RS Feva, Michele Campagnoni ILCA, Andrea Signorelli Optimist).

Team di esperti

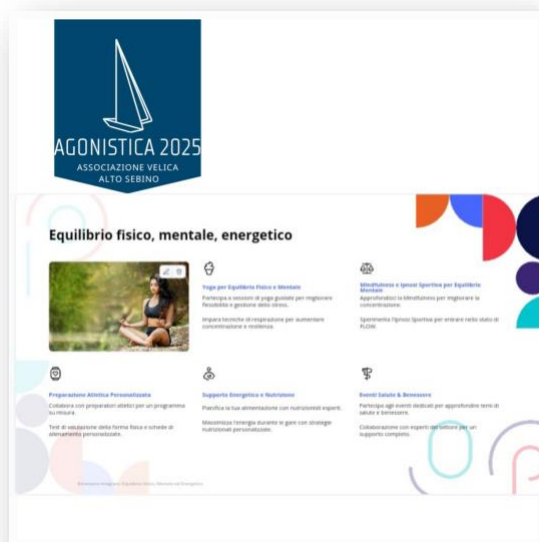
Il programma è supportato da un team di professionisti provenienti da diversi settori:

- **Cristina Bonaccorsi**: insegnante di Yoga & Wellness
- **Dott Massimo Paganelli** psicologo dello sport: esperto di Mindfulness e ipnosi sportiva team di MindFit Clinic
- **Dott Roberto Benis** psicologo dello sport e preparatore atletico: team di MindFit Clinic
- **Dott.ssa Camilla Folzi** nutrizionista: team di MindFit Clinic
- **Marta Bonardi**: titolare dell'istituto di estetica Dermharmonie & Nutrigenetica con un team esterno

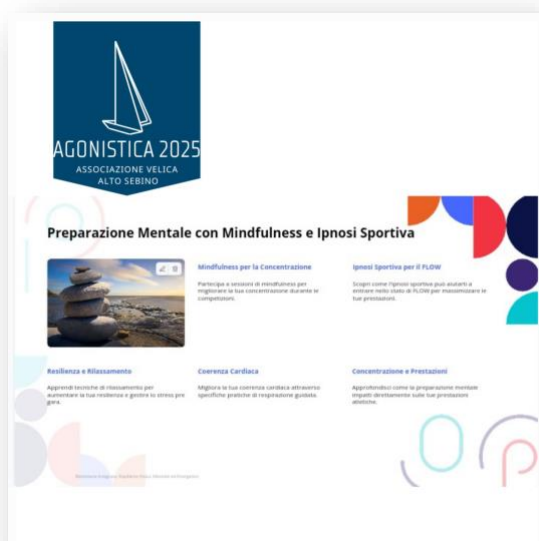
Sono previsti eventi dedicati al tema "Salute & Benessere" durante la stagione.

Dettagli del Programma

Equilibrio fisico, mentale ed energetico Sessioni di yoga con Cristina Bonacorsi: - Linee guida per la pratica autonoma - Tecniche di respirazione e rilassamento - Miglioramento della concentrazione e resilienza *Benefici:* equilibrio mentale, maggiore flessibilità, gestione dello stress

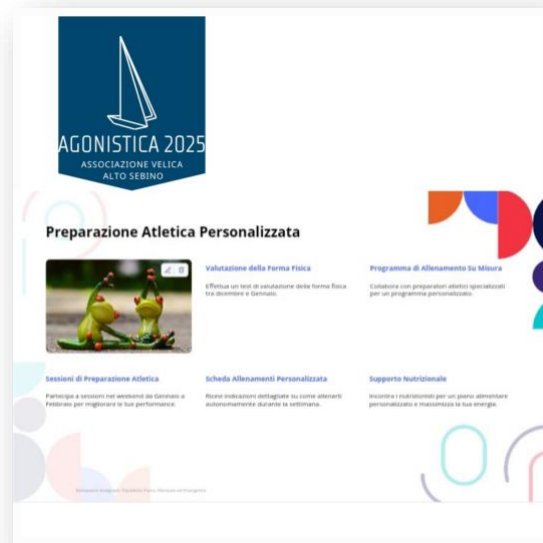


Preparazione mentale Incontri con Dott Massimo Paganelli psicologo dello sport: - Sessioni di rilassamento e respirazione - Miglioramento della coerenza cardiaca - Tecniche per

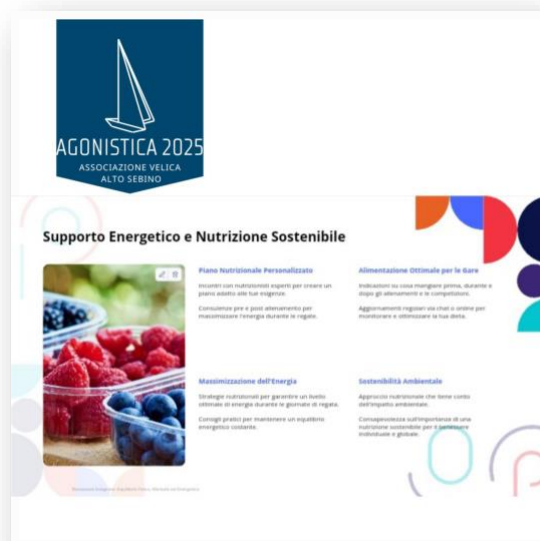


raggiungere lo stato di FLOW *Risultati attesi:* maggiore concentrazione, miglioramento delle prestazioni in regata.

Preparazione Atletica Lavoro con Dott Roberto Benis psicologo dello sport e preparatore atletico: - Condivisione test di valutazione della forma fisica, ove disponibili – Programma di allenamento su misura - Schede di allenamento personalizzate



Supporto Energetico e Nutrizione Sostenibile Incontri con Dott.ssa Camilla Folzi nutrizionista: - Piani nutrizionali per gli atleti - Strategie per massimizzare l'energia - Consigli su alimentazione pre, durante e post allenamento



Salute & Benessere Eventi dedicati alla salute con patrocinio della Regione Lombardia - Appuntamenti con esperti di Nutrigenetica - Specialisti a disposizione con tariffe promozionali per visite private



Esperienze Sport & Salute Interviste ad atleti professionisti di vela (olimpici, mondiali, etc.)

Conclusione

Contributo di €10 da consegnare a Marta il prima possibile come fondo cassa. Insieme porteremo l'esperienza sportiva a un nuovo livello e sfrutteremo al massimo tutte le opportunità offerte dal programma "Sport, Salute & Benessere per Atleti di Vela AVAS". Non vediamo l'ora di iniziare questo percorso insieme a tutti i ragazzi, gli allenatori e gli specialisti.

Contatti

Per ulteriori informazioni, contattare direttamente Marta:

- Email: martabonardi13@gmail.com
- Telefono: +39 347 7208715 (nutrigenetica)
- Telefono: +39 340 9798291

Grazie per l'attenzione.