

MindFullPower®

“accetta i tuoi limiti per essere vincente”

Vela Terapia allenamento mentale per il miglioramento delle prestazioni

La MindFullPower è un efficace insieme di discipline multidimensionali che si integrano per aiutare le persone e gli atleti agonisti ad acquisire la consapevolezza non giudicante dei propri limiti, accettandoli, e mettendo in interazione 3 aree fondamentali (razionale - inconscia - corporea), utilizzando così il pieno potere della mente.



L'imbarcazione

La barca è un Oceanis 40 di 12 metri con 3 cabine, due bagni e comoda dinette spaziosa ed elegante. Progettata dal cantiere Beneteau come barca destinata alla crociera, comoda, sicura e rilassante, pronta ad accogliere 5 persone. Attrezzata con riscaldamento per navigazioni invernali 400 lt di acqua dolce, randa, genoa e gennaker su richiesta



Il programma

Il corso terapeutico è strutturato con attività didattiche in porto, in navigazione e in equipaggio, con pianificazione e gestione degli imprevisti, attivando abilità mentali dedicate a scoprire parti di sé come l'inconscio e il proprio desiderio.

Opzione settimana

giorno 1 affrontare l'ansia a bordo e nella vita - test
giorno 2 respirazione e rilassamento
giorno 3 abilità mentali in barca a vela
giorno 4 meditazione
giorno 5 ipnosi sportiva - inconscio in barca a vela
giorno 6 tema libero

Opzione fine settimana lungo

giorno 1 affrontare l'ansia a bordo e nella vita - test
giorno 2 respirazione e rilassamento

Debriefing

apprendere dall'esperienza e consolidare le proprie competenze

Date *

imbarco 06_04 ore 10.30 / sbarco 09_04 ore 16.00
imbarco 02_05 ore 10.30 / sbarco 06_05 ore 16.00
imbarco 18_06 ore 10.30 / sbarco 24_06 ore 16.00
imbarco 17_08 ore 10.30 / sbarco 20_08 ore 16.00
imbarco 11_09 ore 10.30 / sbarco 16_09 ore 16.00
imbarco 09_10 ore 10.30 / sbarco 14_10 ore 16.00

Dove navighiamo?

Navighiamo tra finale Ligure, Albenga e la riserva naturale dell'isola della Gallinara protetta per il suo habitat incontaminato e che si presta ad un tranquillo tuffo.

Informazioni

COSTO DI PARTECIPAZIONE: in funzione del periodo *
scrivi per dettagli a : massimo.masserini@mindfitclinic.it
tessera YCBG compresa nell'iscrizione

COSA E' COMPRESO:

skipper, psicologo e psicoterapeuta
tender e pulizia finale

COSA NON E' COMPRESO:

trasferimento per/dal porto di imbarco/sbarco,
ore motore (7euro/ora), cambusa, porti
cuscini, federe e lenzuola

iscriviti indicando il codice **velaycbg** e sarà tua la tessera YCBG 2023
avrà diritto ad una uscita con skipper a Salò a bordo di un Protagonist 7.50