

Seminario Formativo: "Capacità attentive: magia o potenzialità?" - programma

Milano, sabato 30 aprile 2011, h. 10-12,30. Centro Sincrony Italia, via Wildt 19/3 (zona MM Lambrate) Milano.

h. 9,30 - Apertura della segreteria

h. 10 - 12,30

I - Cos'è l'attenzione

Definizione dei processi attentivi e contestualizzazione storico-scientifica.

II - Rapporto tra attenzione e attivazione

Rapporto tra attenzione e attivazione: correlazioni, teorie e studi scientifici al riguardo.

III - Attivazione dei sistemi sensoriali: il sistema visivo

Approfondimento sull'orientamento visivo, il più coinvolto nell'attività sportiva, in interazione con l'attenzione e l'attivazione.

IV - L'importanza dell'attenzione nell'allenamento: tecniche Sincrony per aumentarla

V - Dalla teoria alla pratica: la "centratura psichica" con Sincrony. Esercitazione pratica

h. 12,30 - Conclusioni - Discussione

RELATORI

Arianna Fogliata

Laurea in Psicologia. Phd-st in Neuroscienze cognitive.
Docente e Personal Trainer Sincrony.

Franco De Bernardi

Ideatore del Metodo Sincrony.
Maestro di Karate, Caposcuola Karate Sincrony. Preparatore Atletico.

Costo seminario: 30 euro.

Prenotazione necessaria.

Per informazioni e prenotazioni:

tel. 02 26148096

info@sincrony.com

www.sincrony.com

Il Metodo Sincrony

Un nuovo modo di guardare al movimento.
Un nuovo allenamento per il fitness e per la preparazione sportiva.

Il Metodo Sincrony nasce da vent'anni di prove, esperimenti, studi teorici e analisi empiriche che hanno portato all'elaborazione di un sistema per analizzare e migliorare il gesto atletico così come la vita quotidiana.

Sincrony prende origine da un'intuizione sul funzionamento del corpo umano in movimento e su come rimediare dinamicamente alle componenti negative del movimento stesso.

Sincrony fornisce al praticante ed al trainer un criterio razionale per valutare quale sia la giusta sequenza per compiere un gesto atletico partendo dal reale funzionamento delle nostre articolazioni corporee in movimento.

Con Sincrony le abilità dei fuoriclasse diventano alla portata di tutti in quanto non hanno proprio nulla di "magico", ma si basano sulle solide ed immutabili leggi della biomeccanica e della fisica.