



STEFANO OTTOBONI
IN COLLABORAZIONE CON
GOLFISTICAMENTE.IT
PRESENTANO

**GOLF-LIFE BALANCE
ACADEMY**

ESSERE VINCENTE NELLO SPORT

PERFORMANCE CON LA MENTE
Domenica 28 settembre

PRESSO GOLF CLUB LE FONTI

Golf -Life Balance Academy è una Clinic che grazie all'integrazione di **Mental Training**, **Life Coaching** ed insegnamento tecnico PGAI permette ai giocatori di portare la loro performance ad un livello superiore, bilanciando le proprie caratteristiche di gioco con la personalità individuale.

- Giochi meglio in allenamento che in Campo?
- Il tuo gioco è all'altezza delle tue aspettative?
- Pensi che potresti imparare di più dopo ogni lezione con il Pro?
- Quando vai in Campo Pratica ti annoi?

Queste domande saranno al centro delle attività e dei workshop della Clinic.

Ogni partecipante riceverà:

- via mail, prima dell'inizio della Clinic, il test di atteggiamento mentale nel golf e la restituzione del proprio profilo
- Materiale didattico e schede di lavoro sugli argomenti trattati
- Workbook specifico tradotto ed adattato al golf dalla serie "The Athlete's Mental Edge"

Numero di Partecipanti: massimo 20, precedenza in base alla data d'iscrizione
Costo: 200€ + IVA a partecipante (150 € Speciale per Junior)

Per informazioni e prenotazioni: Stefano Ottoboni
Cell: 348 2668264 e-mail: s.ottoboni@alice.it

Programma della Giornata:

8.30 - 9.0	Registrazione
9.0 - 11.0 Aula	Workshop: Come funziona il nostro cervello nello sport Respirazione e golf Imparare efficacemente strumenti e tecniche nuove Cosa voglio e posso chiedere al maestro
11.30 - 13,30 Campo Pratica	Identificazione stile di apprendimento preferito per le varie aree del gioco Applicazione alla routine
13,45-14.30	Pranzo
14.30 - 16,30 Aula	Workshop: Atteggiamento efficace in Allenamento e in Campo Costruire fiducia nel proprio gioco Routine mentale pre gara
16.30 - 18,30 Campo Pratica Pitch, Putt	Come strutturare allenamenti efficaci Acquisire fiducia nel gioco dopo un allenamento Riscaldamento pre gara

Stefano Ottoboni: PGA Italia, Head - Professional

Camilla Dettori:

Master Psicospport, Mental Game Coaching Pro Certificata, Giocatrice Nazionale e Accompagnatrice-Capitana Nazionale Italiana Golf

Giovanni Sebastiano Cozza:

Mental Coach, Professional Counselor, Master Trainer



golf-life balance



Certified by
Peak Performance Sports