



**Dott.ssa Valentina Scimone**  
– **Mental Trainer**  
**Grafologa**  
**P.Iva: 01790290991**

# **Preparazione mentale per atleti**

Analisi grafologica della personalità dell'atleta

Gestione dell'ansia pre-gara:

- tecniche di rilassamento
- respirazione
- visualizzazione

Concentrazione

Motivazione

Goal setting

Allenamento ideo-motorio

Programma individualizzato per recupero da infortunio

Osservazione delle gare e degli allenamenti

Consulenza gratuita via e-mail e telefono

**“POSSONO PERCHÉ  
CREDONO DI POTERE”**

Virgilio

**Per contatti e informazioni:**

Dott.ssa Valentina Scimone

Cell.: 3398672391

E-mail: [valentina.scimone@gmail.com](mailto:valentina.scimone@gmail.com)

Sito web: [www.valentinascimone.com](http://www.valentinascimone.com)