

## Psicologia e sport alla Ubik

**Pubblicato:** Giovedì 5 Ottobre 2017



**Alla Ubik si parla di psicologia e sport**, con alcune grandi storie di atleti in particolare nel settore del podismo.

Venerdì 6 ottobre alle 18.30 la [libreria Ubik](#) di Busto Arsizio propone un momento di incontro tra il mondo dello sport e il mondo della psicologia, dove atleti di endurance, di livello nazionale e internazionale, avranno la possibilità di riflettere e dialogare con un professionista delle scienze umane sull'importanza dell'aspetto mentale all'interno della pratica sportiva.

L'attenzione si concentrerà in particolare sulla **tematica dello stress e della sua gestione nella costruzione e nel miglioramento delle performance**.

L'obiettivo della serata è evidenziare come la conoscenza di sé e la presa di consapevolezza del proprio funzionamento interno sia uno degli aspetti portanti che supportano il raggiungimento di risultati prestigiosi in ambito sportivo.

*Ingresso gratuito*

Alla serata saranno presenti:

- **Massimiliano Milani:** Manager e Maratoneta di livello nazionale.
- **Francesco Puppi:** Skyrunner, vice-campione mondiale di corsa in montagna 2017 e medaglia di bronzo agli europei 2016

- **Stefano Ruzza:** Ultratrailer, campione nazionale 2011 e 2012
- **Cesare Picco:** psicologo e psicoterapeuta, curatore del sito [www.psichesport.com](http://www.psichesport.com)

L'evento si svolgerà con il **patrocinio del Comune di Busto Arsizio, l'Ordine degli Psicologi della Lombardia**, dell'associazione Caffè Letterario – Esperimenti per una nuova cultura e la collaborazione della Libreria Ubik di Busto Arsizio e lo studio di psicologia [Psicologibusto](#).

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)