

# RTP

## *ritorniamo tutti in palestra*



**SECONDO  
APPUNTAMENTO**  
con  
**Psicologia dello  
Sport e Nutrizionista**  
**dott.sa Stefania  
Maraspin e dott.sa  
Marta Pagot**  
**U17-U19**

6 dicembre 2022

Ore 17:30

Auditorium "Istituto  
Pertini" - via B. Powell  
Monfalcone

*Stefania Maraspin*  
Psicologa e una mental coach e specializzata in psicoterapia cognitiva neuropsicologica. Lavora in ambito sportivo olimpico e paralimpico con atleti, tecnici, genitori e squadre, per poter migliorare la performance, le competenze, le dinamiche interne alla squadra nonché la gestione dell'ansia e delle emozioni sia in gara che nel pre-gara. Utilizza tecniche di allenamento ideomotorio (imagery) e la mindfulness, con percorsi individuali e di gruppo, nell'ambito clinico di occupa di trattamento dei DCA (disturbi del comportamento alimentare), parent training nella disabilità, trattamento dei disturbi d'ansia e attacchi panico.

*Marta Pagot*  
ottoressa in biologia molecolare, laurea all'Università di Trieste, Laurea specialistica in Scienze della Nutrizione Umana all'Università di San Raffaele, è iscritta all'Albo dell'Ordine

Nazionale dei Biologi. Marta vive per la ginnastica, essendo tecnico federale e giudice nazionale oltre che fondatrice della Trieste Ginnastica ASD.

### **Cosa è RTP**

Falconstar è lieta di presentavi il nuovo progetto legato al ritorno ad una "normalità" sportiva dopo due anni a dir poco complicati per i nostri ragazzi. Saremo felici di avere le famiglie dei nostri ragazzi ospiti nelle giornate programmate per gli incontri con interventi in ambito di psicologia dello sport, prevenzione infortuni, ri-atletizzazione e nutrizione, assieme a professionisti delle relative discipline che cercheranno di dare le linee guida per un supporto a 360 gradi ai nostri ragazzi.