

## **Perché Tennis ed EFT?**

**Per migliorare le performance tennistiche valorizzando l'energia positiva individuale**

**Per Sensibilizzare ai temi del benessere personale e organizzativo (gioco di squadra)**

**Per Sviluppare la capacità di "utilizzare" i momenti di discontinuità trasformandoli in momenti di crescita**

**Per Individuare un modo di pensare "positivo" per facilitare il superamento di atteggiamenti negativi e ostacolanti nello sport come nella vita quotidiana**

**Per Contribuire allo sviluppo della consapevolezza dell'integrazione della persona (mente-emozioni-cognizioni-corpo)**

**Per Imparare a utilizzare da soli le modalità operative per intervenire su sé stessi nei momenti di necessità**

EFT E' una tecnica di **Riequilibrio Emozionale** la cui azione è volta al ripristino del **regolare flusso dell'energia personale.**

Attraverso questo laboratorio sarà proposto un percorso di **sviluppo e crescita individuale** per **potenziare il bagaglio tecnico personale, consolidare la fiducia nelle proprie capacità e qualità tecniche e individuare i propri obiettivi sportivi e personali.**

Per raggiungere le **migliori performance sportive** è necessario risolvere criticità di campo quali "come mi vedo?", "mi impegno?", "ci credo?", "ho fiducia in me stesso?", "ho voglia?", superando eventuali problematiche o fattori di stress che limitano il **completo utilizzo delle proprie potenzialità.**



## BRUNO ZANABONI

Counselo Olistico  
Operatore e Insegnante Qualificato EFT  
Emotional Freedom Tecniques

Autore dei libri  
"EFT per bambini – L'arte di crescere liberi  
e  
"EFT-Ho'oponopono  
Insieme per una completa pulizia della tua  
vibrazione interiore"



[www.brunozanaboni-eft.com](http://www.brunozanaboni-eft.com)

Tel. 333 6079347

mail: Bruno.27@libero.it

## ALBERTO PAVAN

Maestro PTR – Professional, FIT 2° grado,  
Istruttore Nazionale "Cardiotennis"

"Insegnare a vincere divertendosi" è il motto che  
da oltre trent'anni applica sui campi da tennis.

Muovendo dallo Standard Method è ideatore di una  
Metodologia Individualizzata, calibrata sulla base  
delle caratteristiche uniche di ogni allievo.

Tel. 335 6301429

mail: albertopavan@msn.com

---

### Modulo di adesione

Nome e Cognome .....

Nato a .....

GG/MM/AA.....

Telefono.....

Indirizzo.....

---



## TENNIS e

## E.F.T.

*Emotional Freedom Tecniques*

Un laboratorio per  
supportare lo  
"sport-life balance"



*Individuare i propri obiettivi  
sportivi e personali  
mettendo a fuoco le capacità  
e le risorse individuali per  
raggiungerli*

---