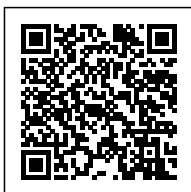


# AMASENO - ALLENAMENTO MENTALE E SPORT

*Publicato il 6 Gennaio 2023 di redazione*



**Categoria:** [ROMA](#), [FROSINONE](#), [LATINA](#), [VITERBO](#)



## Gianluca Quadrini presente al convegno Scegli di Vincere, in rappresentanza della Provincia di Frosinone

Scegli di vincere, in convegno sull'importanza dell'allenamento mentale nello sport di squadra ed individuale, si è svolto ad Amaseno nella sala Parrocchiale "San Lorenzo". Tanti i partecipanti e gli ospiti, tra cui il campione di ciclismo ciociaro, Franco Vona. In rappresentanza della Provincia di Frosinone era presente il Presidente del Gruppo Provinciale, Gianluca Quadrini che si complimenta con l'amministrazione per l'organizzazione dell'evento. importante per sensibilizzare la pratica dello sport per il benessere tanto fisico che mentale."I miei complimenti all'amministrazione per aver organizzato un convegno di grande valore formativo. Ringrazio il sindaco di Amaseno, Antonio Como e l'assessore allo sport, Gianluca Panici, per l'invito e mi complimento con loro per questa manifestazione che avvicina le persone alla pratica e alla cultura dello sport e alla cura del loro benessere mentale. Lavorare sulla testa, sulla concentrazione durante una gara o durante un'allenamento individuale è il modo migliore per raggiungere gli obiettivi e stimolare una positiva collaborazione tra mente e corpo. ma soprattutto è il miglio modo per sentirsi bene con se stessi."

