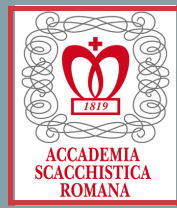




ACCADEMIA
MASTER



Gestire ansia, stress ed emotività

CORSO PRATICO PER TIRARE FUORI TUTTO IL TUO POTENZIALE ANCHE SOTTO PRESSIONE - E TRASMUTARE I BLOCCHI LIMITANTI IN LUCIDITÀ E PERFORMANCE

DOMENICA
12 APRILE
2026

6 ore FULL IMMERSION
mattina h. 10.00 - 13.00
pomeriggio h. 15.00 - 18.00

IN SEDE

Nei locali dell'Accademia
Scacchistica Romana

Ansia prima della partita? Paura di giocare contro un forte avversario? Stress quando il tempo sta per scadere? Panico dopo una mossa che potrebbe mandarti k.o.?

Questo corso pratico affronta le sfide emotive e mentali degli scacchi nei tre momenti salienti: prima, durante e dopo la partita. Attraverso esercizi di scacchi e tecniche concrete con il tuo corpo e il tuo respiro imparerai a restare lucido nei momenti critici e recuperare energia mentale per esprimere il tuo vero potenziale alla scacchiera.

Conducono:

Federico Cenci

Candidato Maestro,
Istruttore Nazionale FSI,
Istruttore ASR,
Tre volte Campione ASR.



Marina Pirulli

Breathworker,
Coach olistica,
esperta di respiro
consapevole,
riprogrammazione
del subconscio e
riequilibrio
psicosomatico.



DOMENICA 12 APRILE 2026 dalle 10.00 alle 18.00

Quota d'iscrizione: € 120,00

Quota riservata ai Soci ASR: € 90,00

Termine iscrizioni: 10 aprile 2026

Iscrizioni e dettagli:

<https://www.accademiascacchiroma.it/master-emotivita/>

**Il corso si svolgerà nella sede
di via Luigi Pulci, 14 - Roma**

Per maggiori informazioni:

didattica@accademiascacchiroma.it

tel. e Whatsapp 328.6810452 Federico Cenci