

NOTA DE PRENSA

COMIENZA EL II CURSO MINDFULNESS Y DEPORTE EN EL CAR DE MADRID

- La Fundación Deporte Joven promueve esta iniciativa, dirigida a deportistas y personal técnico de las federaciones deportivas, así como a estudiantes de INEF.
- Del 29 de abril al 17 de junio se impartirán los talleres de iniciación en esta disciplina, con el objetivo de trabajar aspectos relacionados con la mejora del rendimiento deportivo.

30 abril 2019.- Tras el éxito de participación registrado en la primera convocatoria, la Fundación Deporte Joven pone en marcha la segunda edición del **Curso Mindfulness y Deporte**, impartido por Rafael G. de Silva, licenciado en Educación Física y experto formador en esta disciplina.

El objetivo del curso es extender la práctica del Mindfulness entre los deportistas. Según estudios que abordan sus bondades, esta disciplina puede contribuir a elevar el rendimiento deportivo, al trabajar el incremento de la concentración, la mejora de la atención y la regulación de las emociones. Al margen de su forma física y de su talento, los expertos valoran que el mindfulness potencia en un deportista el resultado a través de la aceptación de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

El curso se impartirá durante 8 lunes consecutivos, del 29 de abril al 17 de junio, en las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de Madrid, contando entre su alumnado con deportistas y técnicos de las federaciones deportivas, así como estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Madrid.