

Gionatan Mandice

Psicologo, esperto in psicologia dello sport e della prestazione

Insegnante di mindfulness, mindful eating e training autogeno

2012 *Laurea Magistrale in Psicologia* con lo studio della **psicologia applicata al contesto sportivo** presso il *Centro di Psicologia dello Sport* di Torino, **istruttore**

di Mindfulness e di Training Autogeno E di Mindfulness applicata all'alimentazione.

Mi occupo di **sostegno e counseling psicologico** finalizzati al rinforzo delle risorse individuali, al superamento di criticità e, più in generale, a un maggiore benessere.

Svolgo percorsi di **ottimizzazione della prestazione** con atleti, performer e squadre. Conduco corsi di: **Mindfulness, MB-EAT e Training Autogeno**. Infine mi dedico a **consulenze e formazioni** in ambito sportivo, organizzativo ed educativo.

Dal 2014 lavoro con **Juventus FC**, occupandomi del benessere psicologico degli atleti del settore giovanile.

Dal 2012 collaboro con il **Ginnic Fitness Club** in qualità di *responsabile organizzazione e risorse umane*. Mi dedico inoltre alla *Mind Lab Area* pensata per supportare l'allenamento e il fitness.

Dal 2020 collaboro con **Fisiocare**, in particolare nel percorso *Dimagri Plus*, finalizzato al dimagrimento sano e a lungo termine.