

MOUNTAIN BIKE & MENTAL COACHING

MENTAL BIKE MENTAL BIKE

www.psicologiafly.com



**MENTAL
BIKE**

AVVENTURA E MENTE INSIEME

- 2 giorni in mountain bike fra luoghi suggestivi ed emozionanti, con psicologo esperto di performance e guida certificata mountain bike
- Sessioni di preparazione mentale individuali e collettive prima, durante e dopo la pedalata
- Livello personalizzabile: sia per team ed eventi aziendali, che per sportivi d'élite

BICI + MINDSET: EFFETTI IMMEDIATI

A differenza della formazione d'aula, o in studio, ogni tratto di percorso in MTB diventa un laboratorio per:

- stimolare uno stato mentale ottimale per l'apprendimento e la creatività (Hillman et al., 2008)
- ottenere una capacità decisionale migliore tramite movimento e consapevolezza (Tang et al., 2009)
- aumentare l'autoefficacia (Varela et al., 1991)
- migliorare l'empatia e la fiducia nel gruppo (Davidson & McEwen, 2012)

*"In bici non esistono filtri:
sei semplicemente te stesso"*

Alberto

A photograph of three cyclists riding away from the camera on a dirt path covered in fallen yellow leaves in a forest. The cyclist in the foreground wears a yellow and black jersey with 'Ferrari' on the back. The middle cyclist wears a blue and yellow jersey. The third cyclist wears a black jersey with 'BLACK LAB' and a bicycle logo. The path is flanked by trees with autumn foliage. An orange vertical bar is on the right side of the image.

2 GIORNI PER SWITCHARE

Giorno 1:

- Accoglienza
- Sessione collettiva
- Pedalata itinerario A1
- Break
- Colloqui individuali
- Pedalata itinerario A2
- Debrief di gruppo

Giorno 2:

- Accoglienza
- Colloqui individuali
- Pedalata itinerario B1
- Break
- Sessione collettiva
- Pedalata itinerario B2
- Colloqui individuali
- Piano d'azione post evento
- Debrief di gruppo finale

Dal Mese successivo

- Follow Up online di gruppo ogni 30gg (tot. 3)

PER TE STESSO

- Conoscerai i tuoi “veri” obiettivi e li perseguirai
- Lo stress e il carico emotivo li vedrai come routine
- Non più “fame cieca”, ma “volontà” e un “piano”
- Nella prossima sfida, la mente sarà a tuo favore



PER LA SQUADRA

- Comunicherai costruttivamente sotto pressione
- Capirai ciò che è tossico e come aiutare gli altri
- Comprendrai che la fiducia è meglio del sospetto
- Desidererai avere davvero un obiettivo comune

REQUISITI

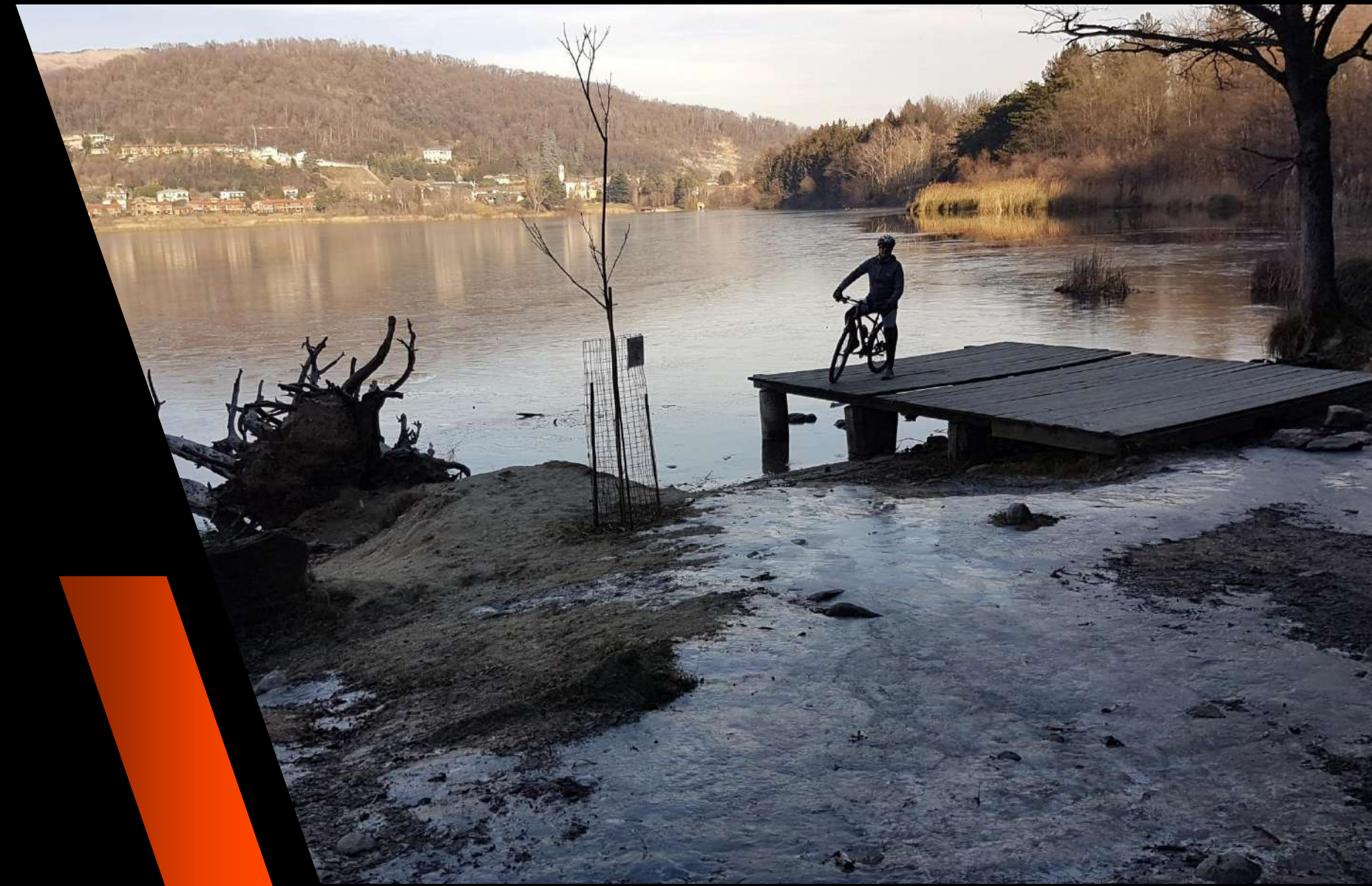
Sulla misura di tutti

Sarà nostro compito, nei giorni precedenti alla Mental Bike Experience, effettuare una valutazione dei partecipanti. Ciò determinerà il livello di complessità dell'itinerario, generalmente classificato in FACILE, MEDIO, DIFFICILE

Successivamente, si procederà ad uniformare il gruppo (ad es. chi non pedala spesso, potrà utilizzare l'ebike)

L'obiettivo dell'attività non è superare gli altri, ma riuscire a conquistare se stessi e l'appoggio del gruppo

Spirito di squadra e curiosità costruttiva non dovranno mai mancare per la buona riuscita del percorso



*"l'atto in sé di pedalare determina un cambiamento:
ed è alla portata di tutti, dobbiamo sfruttarlo"*

Mauro

LOCATION

LOMBARDIA

- Brianza "Estesa": Monza – Lecco – Como
- Presolana

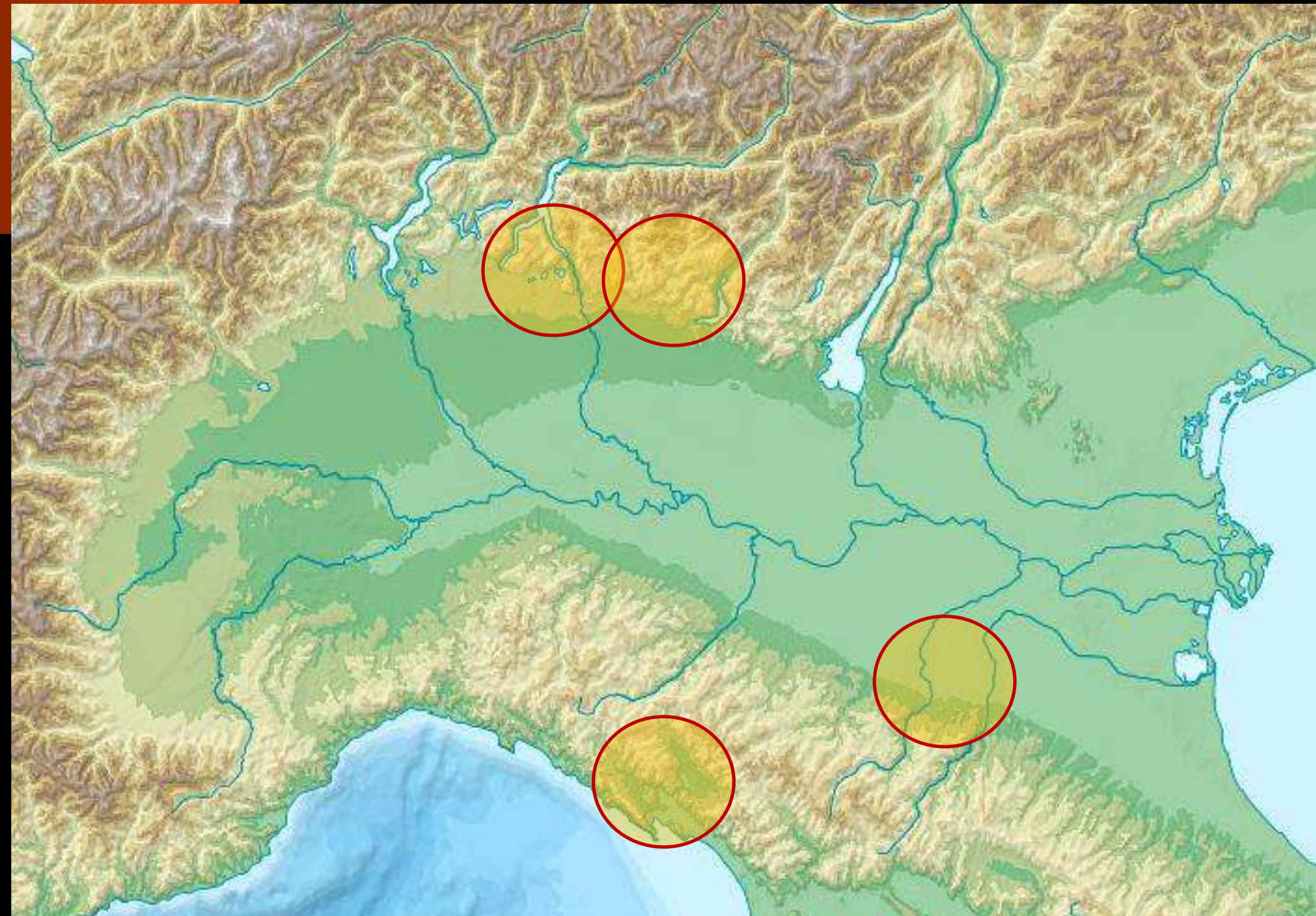
TOSCANA

- Lunigiana – Pontremoli – Cisa

EMILIA ROMAGNA

- Maranello

Itinerari scelti per valore formativo, sicurezza e bellezza naturale.





MENTAL BIKE

COSA OFFRIAMO

- 2 giornate di esperienza guidata
- Guida MTB certificata
- Psicologo/Mental Coach
- Sessioni di preparazione mentale e formazione
- Materiale didattico
- 3 Follow up di gruppo (online) nei mesi successivi
- Supporto organizzativo e logistica di base*

NON INCLUSO NEL PREZZO

- × Pernottamento o alloggio
- × Pranzi e Cene
- × Noleggio bici/ebike
- × Trasporto per il punto di ritrovo

**in caso di richiesta, forniamo assistenza per ricerca alberghi e/o noleggio bici ed ebike ed eventuali altre necessità*



PREZZI

Mental Bike Individual*: 647€
Prezzo finito (IVA non applicabile)

Mental Bike Company Experience 5 Pax**: 2970€
Prezzo finito (IVA non applicabile)

Mental Bike Company Experience 10 Pax***: 4520€
Prezzo finito (IVA non applicabile)

PROMO
FINE '25

547€

2497€

3897€

**Esperienza con gruppo misto, minimo 3 partecipanti per conferma. Massimo 8*

***Valido alla soglia minima di 5 persone. 400€ per ogni partecipante extra*

****Valido alla soglia minima di 10 persone. 350€ per ogni partecipante extra*

ABOUT US

Mauro Lucchetta – Psicologo e Formatore

Da 15 anni si occupa di preparazione mentale di atleti campioni europei e mondiali. Finisher Hero 2015 e 2016

Alberto Bestetti – Guida MTB Certificata

Cicloturista della via Francigena, amante della MTB e eBike.





CONTATTI

Chiamaci o scrivici per pianificare la tua esperienza aziendale privata, o per iscriverti alla lista di attesa del gruppo misto

Phone Number

+393355336641

Email

mauro.lucchetta@psicologiafly.com

Website

www.psicologiafly.com

Social Media

YouTube: @mauropsych
Instagram: mauro.lucchetta
tiktok: @mauropsych

MENTAL BIKE

MOUNTAIN BIKE & MENTAL COACHING

GRAZIE **GRAZIE**

"Ci vediamo alla prossima Mental Bike, la tua. Ti aspettiamo!"

Mauro & Alberto

www.psicologiafly.com