



Sophrologie Caycédienne

Stage Sophro-Sport

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 JANVIER 2018

STAGE D'ACCOMPAGNEMENT A LA PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

Animé par Ghislaine FAURE, Sophrologue Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne et Préparateur Mental. Vous serez proposées des techniques de Sophrologie adaptées au sport et autres techniques certifiées par l'école de la performance de Monsieur Christian RAMOS préparateur mental de l'équipe de France de rugby « Mental Plus ».

Public concerné :

Amateurs ou professionnels du sport, Sophrologues, éducateurs, entraîneurs et tous sportifs voulant acquérir des techniques psychocorporelles.

Programme : sur 2 jours consécutifs (de 9h à 17h)

Gérer la pression et activer la motivation : les OBJECTIFS
Dynamiser et intégrer : les MOUVEMENTS
Favoriser avant, pendant et après l'effort : la RECUPERATION
Optimiser les entraînements : la CONCENTRATION
Programmer l'objectif : la VISUALISATION
Mise en situation sur le terrain
Optimiser les potentiels et se servir de l'échec pour mieux rebondir

Le résultat :

Optimiser les potentiels et se servir de l'échec pour mieux rebondir.
Gérer les situations et s'adapter en toutes circonstances.
Toutes ces pratiques se répercutent très rapidement dans le quotidien et plusieurs autres champs d'application.

Motivation Estime de soi Développement des capacités Confiance Espoir



**RENSEIGNEMENTS : 05.61.62.04.84 / contact@vifia-sophrologie31.com
<http://www.vifia-sophrologie31.com>
Métro Ligne B : Station Jeanne d'Arc / Métro Ligne A : Station Marengo SCNF
Gare Matabiau (5min à pieds)**