

Sophrologie Caycédienne

Stage Sophro-Sport

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 JUIN 2017

Stage d'accompagnement à la préparation mentale du sportif



Animé par Ghislaine FAURE

Sophrologue Master Spécialiste
en Sophrologie Caycédienne

Préparateur Mental

Tél : 06.28.05.10.30

Ghislaine vous proposera des techniques de Sophrologie adaptées au sport et autres techniques certifiée 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 psycho-corporelles.

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

Sophrologie Caycédienne

Stage Sophro-Sport

Bulletin d'Inscription

Nom:

Prénom:

Adresse:

Tel:

Email:

Prix du stage : 250€ (possibilités d'échelonnement du paiement)

Arrhes pour confirmer l'inscription : 75€ (chèque à l'ordre de VIFIA)

Si vous souhaitez confirmer votre inscription, vous pouvez retourner ce bulletin avec le chèque d'arrhes à :

VIFIA 43 rue de Bayard 31000 Toulouse



Contact : 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)**