



## **HYPNOSE ET PREPARATION MENTALE SPECIALE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU**

Nous vous proposons au travers d'ateliers pratiques l'apprentissage de techniques d'auto-hypnose, dispensées par des docteurs en psychologie, préparateurs mentaux, sophrologues du sport et hypnothérapeutes expérimentés.

Le sportif de haut niveau apprendra à se préparer seul pour mieux performer en match grâce à une visualisation spécifique. Il pourra utiliser ces techniques pour mieux dormir et récupérer, gérer son stress face à des situations à fort enjeu ou mieux, faire face aux aléas et aux vicissitudes de carrière : blessure et rééducation, mauvaise dynamique et démotivation, concurrence, doutes, interférences de la vie privée et toutes autres contrariétés en général.

Ces rassemblements en Pays-Basque durent une journée au minimum (acquisition des bases théoriques et pratiques de l'auto-hypnose), et pourront être judicieusement complétées de journées de perfectionnement.

**AUTO-HYPNOSE**

**ATELIERS  
PRATIQUES**

**OPTIMISATION DES  
RESSOURCES  
PROPRES**

**MENTALGO**

[www.mentalgo.com](http://www.mentalgo.com)

[contact@mentalgo.fr](mailto:contact@mentalgo.fr)

0608090661