



HYPNOSE ET PREPARATION MENTALE

Spécial sportifs de haut niveau (C.Campet, J.M. Goyheneche)

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 bien dormir et récupérer, gérer son stress face à des situations à fort enjeu ou faire face aux aléas et 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.fr

contact@mentalgo.fr

0608090661