



LES ARTS MENTAUX

Le must de la préparation mentale appliquée au sport et à l'entreprise

Activité encadrée par des champions d'Arts Martiaux et des boxeurs professionnels, présentation de pratiques développant le surpassement, la combativité, le self-control, la concentration et le ressourcement, au moyen de techniques issues de sports de combat et des sciences du comportement.

Vous bénéficierez d'un appui mental sur chaque exercice avec des techniques de visualisation, de concentration et de respiration inspirées du yoga, de la sophrologie de la mindfulness (méditation de pleine conscience) et de la psychologie.



MIX ENTRE ARTS
MARTIAUX ET
PREPARATION
MENTALE

INSTRUCTEURS
CHAMPIONS DU
MONDE OU
D'EUROPE

ADAPTABLE
TOUS PUBLICS

[MENTALGO](#)

www.mentalgo.fr

contact@mentalgo.fr

0608090661