

PREPARATION MENTALE

Comment améliorer la confiance en soi ? Comment gérer le stress d'une compétition ? Comment garder la motivation ? Comment traiter les émotions négatives ? Comment rester concentré, atteindre ses objectifs et analyser son match...?

A travers des séances individuelles ou collectives, je vous propose d'apprendre à mieux gérer votre parcours sportif par des méthodes de visualisation, d'ancrages et des techniques d'entraînement mental selon vos objectifs.

Prix: Individuel 60.-/heure; 220.- les 4 séances
Collectif: max. 3 personnes, 35.-/ personnes

Renseignements et réservations: 078 763 95 98

DROUX- MATTEUCCI Chloé

