



Stage de 2 jours sur :

« Comment améliorer ses performances sportives »

*Permettre à des **sportifs, des entraîneurs, des coaches,...**
de s'initier aux principes de la
SOPHRO PEDAGOGIE SPORTIVE*

Au programme de ce stage

- ▶ Comment développer la **conscience du corps** et améliorer le **geste juste** avec plus de **précision** et d'**efficacité**.
- ▶ Apprentissage d'exercices simples de respiration **relaxante** ou **dynamisante**. Comment l'utiliser au mieux avant et pendant l'effort physique (compétition), afin d'**améliorer ses résultats**.
- ▶ Apprentissage d'**exercices** facilement reproductibles lors des **entraînements** ou **compétitions**.
- ▶ Travailler et optimiser l'acte de **présence, l'ancrage et la concentration**.
- ▶ Liens entre **corps / émotions / mental**. Recentrage et alignement.
- ▶ Développer une **dynamique positive** et **préparation mentale**.
- ▶ Prendre conscience du **potentiel ressources** qui est en chacun d'entre nous.
- ▶ Savoir anticiper la **réussite de l'objectif** en mobilisant toutes ses capacités.
- ▶ Technique adaptée de **visualisation**.
- ▶ Gestion du **stress** et des **émotions**.
- ▶ Apprendre à **recupérer** rapidement, se **ressourcer** ou se **dynamiser**.
- ▶ Découverte de la **florithérapie** du Dr Bach. Quelle fleur pour quelle action (relâchement, concentration, confiance en soi, stress...)
- ▶ Approche de **différentes techniques** (autre que la sophrologie) pouvant être un véritable « + » dans l'accompagnement des sportifs.
- ▶ Importance de **l'hydratation** sur la récupération, l'énergie et les performances. Quelle hydratation privilégier et pourquoi.

Public, dates, tarifs

► Ce stage s'adresse aux **sportifs** de toutes **disciplines** et de tous niveaux à partir de **14 ans** ; aux **entraîneurs** soucieux d'accompagner leurs sportifs vers le bien être et la performance avec de nouveaux outils ; aux **sophrologues** ou **autres professionnels** souhaitant se spécialiser dans ce domaine.

► **Date des prochains stages** (sur 2 jours)

Lundi 9 et mardi 10 JANVIER 2017

OU Samedi 28 et Dimanche 29 JANVIER 2017

1^{er} jour : 9h00 à 18h00 / 2nd jour : 9h00 à 17h00

► **Intervenantes** : **Sylvie ESPELLET** (Sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des sportifs) **ET Isabelle BOURDEAU** (Florithérapie et soin énergétique).

Renseignements et réservation

au **04 76 50 29 81** ou **06 60 03 28 86**, auprès de **Sylvie ESPELLET**

2876 route du vercors – 38250 LANS EN VERCORS

► **Lieu** : Sur le **plateau du Vercors – Isère**. L'adresse exacte, sur Lans en vercors ou Villard de lans, vous sera communiquée ultérieurement.

► **Restauration et hébergement** : A la charge du participant, non inclus dans le prix du stage.

► **Tarif** : **280 €** par participant. 100 € d'arrhes encaissés un mois avant la date du stage à joindre au bon d'inscription ci-dessous + le solde en 1 ou 2 versements le jour des stages.

►

Nom et prénom :

Année de naissance :

Discipline(s) sportive(s) et/ou profession.....

Adresse :

.....

.....

Tel :

Emails :

Je désire m'inscrire les 9 et 10 /01

Je désire m'inscrire les 28 et 29 /01

Je joins à mon inscription un chèque de réservation de 100 € à l'ordre de Sylvie ESPELLET