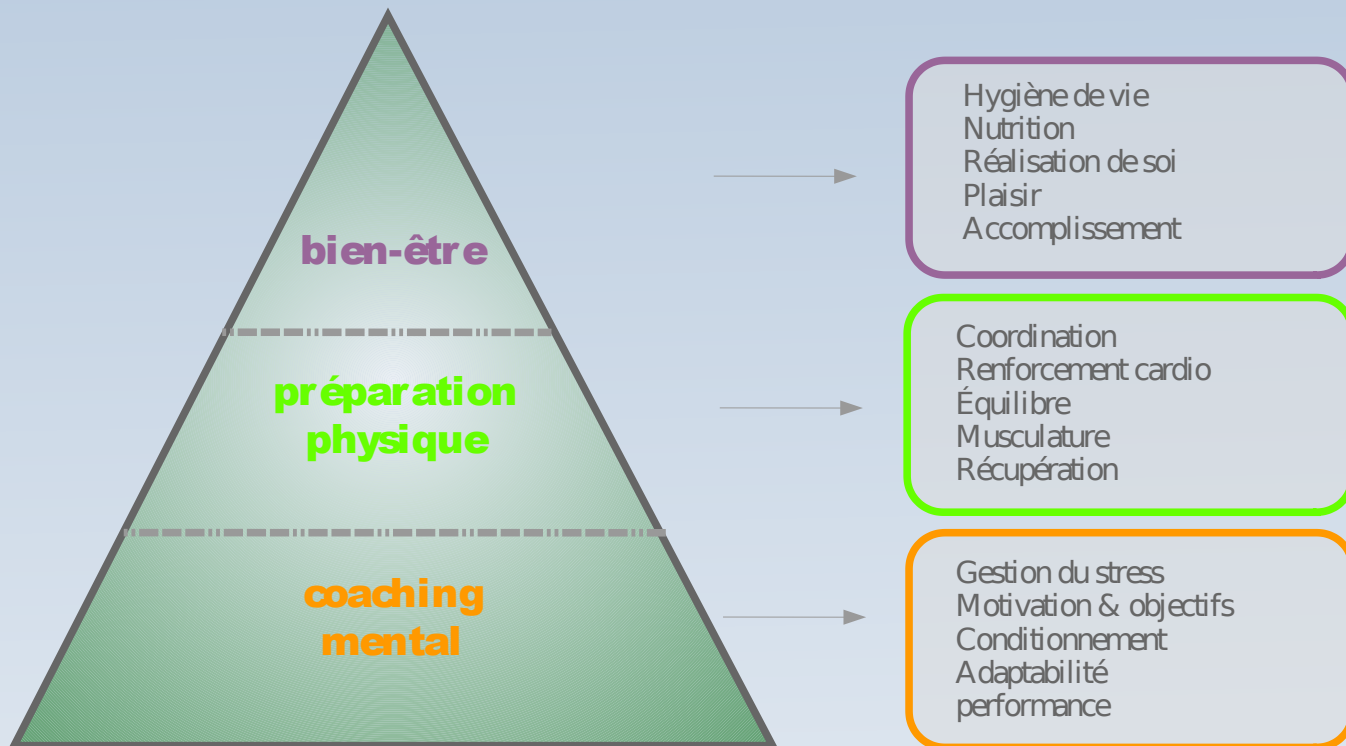




Atelier d'éducation à la vie sportive

Hygiène de vie et développement personnel



Éducation à la vie sportive & hygiène de vie

 **coaching mental**

 **préparation physique**

 **bien-être**

TES OBJECTIFS

- Identifier tes sources de motivation
- Différencier le plaisir du résultat
- Gérer les contraintes de l'environnement
- Comprendre le mécanisme de l'apprentissage
- Identifier tes propres ressources
- Lâcher-prise & performer
- Optimiser tes mouvements
- Définir ta préparation & récupération
- Atteindre ton accomplissement personnel

NOS MÉTHODES

Sessions de 1h (2 ateliers flash de 2x25 mn env.) pour te permettre de t'initier et découvrir :

- ✓ les apports nutritifs essentiels
- ✓ des méthodes de relaxation facile
- ✓ la gestion du mécanisme du stress
- ✓ les bienfaits des huiles essentielles
- ✓ les vertus des plantes
- ✓ la conscience des mouvements
- ✓ la psychomotricité et ses bénéfices
- ✓ les performances cardio
- ✓ le rapport corps-esprit-nourriture

Membre du comité de l'ASSP



SPORTS & PERFORMANCE
Swiss Association

Contact

Julia Delattre - Conseillère
en naturopathie & nutrition
079 371 85 58
info@tofixornotofix.ch

Yann Ducret
Coach mental & physique
077 531 14 20
yann@yesgo.ch