

Coaching individuel

au Cabinet ou à votre domicile

Pour une préparation mentale aux
examens, auditions, compétitions pour les sportifs, reconversions professionnelles, pour les artistes, danseurs, comédiens, circasiens, musiciens, chanteurs et autres formations professionnelles

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

- une fiche de renseignements détaillée : **10 mn** + écriture de l'objectif de la préparation mentale en première séance et ensuite les séances suivantes débutent toujours par un temps d'échange
- les exercices de relaxation dynamique : **20 mn**
- une longue détente avec des visualisations positives : **20 mn**
- un temps d'échange sur les ressentis de la séance : **10 mn**

Chaque séance est moment de détente, assis, allongé ou debout selon le besoin de la personne en soin. Guidée par la voix, la personne est dans un état de conscience modifiée.

Chaque personne est accompagnée selon un protocole transparent, énoncé et écrit basé sur un objectif clair et détaillé pour un temps défini suivant ses besoins.

Le protocole de préparation mentale est écrit pour une durée de 5 semaines minimum

Possibilité de filmer et d'enregistrer les exercices

TARIF :

55 € en cabinet
soit **250 €** pour la durée totale du protocole de 5 semaines

60 € à votre domicile
ou **270 €** pour la durée totale du protocole de 5 semaines

Sur facture

Durée de la séance :
1 heure

1 séance hebdomadaire
pendant :
5 semaines *Sur facture*

Prendre RDV par téléphone

06 03 49 18 20

ou

01 72 46 89 81