



BRÉSIL
Sept. 2019



Séjour Kite & Mental Sport

En Kite, en sport, dans la VIE, un des déterminant les plus important de la liberté et des performances est le MENTAL.

Contrairement aux croyances de nombreuses personnes, **le mental des sportifs professionnels n'est pas inné**, il est entraîné ! Toutes les forces mentales (motivation, confiance, estime, concentration, gestion du stress, gestion des peurs, des émotions et de la douleur...) sont en vous.

Votre séjour va vous permettre d'**améliorer** et de **développer** vos performances Mentales par conséquent votre concentration, votre mieux être, votre confiance, votre gestion des états émotionnels, à l'aide d'un entraînement spécifique très **puissant** permettant d'activer votre plein potentiel, **en toute simplicité**.



Mon objectif

Vous initier avec passion à l'auto-hypnose.

Vous offrir un perfectionnement à la préparation Mental, nécessaire dans votre pratique sportive et dans votre VIE de tous les jours.

Partager avec vous mes expériences, de nombreuses techniques simples et efficaces.

Une méthode complète que j'ai testée et développée avec des sportifs et chefs d'entreprises en cabinet.

Programme/Contenu : 6 jours

(Du Dimanche au Vendredi)

Le matin 1 Heure/1H30 en groupe, initiation et perfectionnement à l'auto-hypnose/Mental Sport :

En fin de journée : 30 à 45 mn de détente, relaxation, avec le Zéro Mental

Un entretien individuel est réalisable, selon vos besoins et demandes personnelle (1h à 2h par personne, cette option est compris dans le forfait Mental Sport).

Comment fonctionne notre mental (qu'est-ce que la concentration, le stress, la confiance, la motivation) ? A quoi cela sert d'entraîner **le mental en Kite, dans la VIE** ? Comment se préparer mentalement avant un challenge, une compétition, etc...?

Comment **améliorer** et **développer** son niveau, ses performances, avec l'auto-hypnose ?

Apprentissage d'outils et exercices puissants que j'utilise en préparation mentale pour les sportifs de haut-niveau.

Baucoup de pratique **adaptée à chaque individu**, elle permet d'expérimenter les différentes techniques afin de bien comprendre leurs utilités puis de se les approprier

Nous aborderons ensemble :

- La concentration et l'attention
- La Motivation
- La confiance
- La gestion du stress, en finir avec les peurs
- La relaxation profonde (Zéro Mental)
- Acquérir de la liberté



Ghislain ROMÉ

Hypnothérapeute
Consultant - Formateur

- Praticien Certifié par l'Institut Zéro Mental (Version épurée et accélérée de l'hypnose et de la PNL)
- Maître prat en préparation Mental
- Praticien en Hypnose Ericksonien, thérapie Brèves
- Spécialiste du Changement Rapide
- Praticien Certifié Méthode TIPI
- Expert en Sevrage Tabagique (Certifié IFATH)

Je mixe plusieurs techniques de préparations Mentale pendant les séjours, afin de rendre plus efficace et agréable le processus de PROGRESSION, pas de longs protocoles, une approche différente, une communication simple, dans le respect total du sportif, de l'adulte que vous êtes.



Les points forts de l'initiation

Créer les conditions pédagogiques agréables pour que l'initiation à la préparation mentale et les apprentissages enseignés soient **directement utilisables**.

Un séjour **ludique, riche** en apports et conseils pratiques qui rendra le sportif que vous êtes plus confiant et performant dans sa pratique du **KITE** à l'entraînement et en compétition.

Ce stage se veut résolument **pratique, pragmatique** et **efficace**.

Lors de votre séjour, vous accéderez à un état où le Mental est relégué au second plan, il n'y aura pas de nourriture pour lui !!

*« Être l'acteur
de votre progression
n'est plus un rêve !! »*

