

# FORMATION : « Les bases de la Méditation pour progresser dans votre pratique sportive »

## **OBJECTIFS**

- Connaître les bases de la Méditation et de la Visualisation
- Apprendre l'intérêt de cette discipline pour la pratique sportive
- Apprendre à faire ses propres séances de Méditation et de Visualisation

## **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne sportive, licenciée ou non, qui souhaite progresser autrement dans sa pratique sportive

## **PRÉREQUIS**

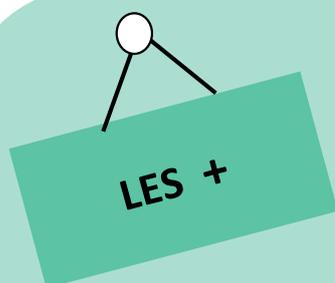
Aucun prérequis

## **PROGRAMME**

- Pratiques de différentes techniques de Méditation et de Visualisation
- Partages et explications des bienfaits et objectifs de chaque technique, pour sa pratique sportive
- Création d'une courte séance de Méditation à partir d'une « boîte à outils »

Adapter les séances selon :

- Ses besoins : concentration, souplesse, détente, anti-stress
- Les moments de la pratique sportive
- Ses objectifs



- + Livret « boîte à outils »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Méditation »
- + Exercices d'application adaptés aux pratiques sportives
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

## **EVALUATIONS**

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan, tour de table

**DUREE** : ½ journée

## **TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :**

600€ la ½ journée – jusqu'à 10 personnes

## **LES MODALITES PEDAGOGIQUES**

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

### **Site internet**

[www.yoga-myself.fr](http://www.yoga-myself.fr)

### **YOGA MYSELF**

*Mail* : [magali@yoga-myself.fr](mailto:magali@yoga-myself.fr)

*Tel* : 06 46 03 26 98

### **Réseaux**

Logo et lien