



# Retrouvez équilibre & sérénité avec la sophrologie

## PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT AUX SPORTIFS DE VOTRE CLUB

- Gestion du stress et des émotions avant une compétition.
- Amélioration de la concentration et de la visualisation des performances
- Récupération physique et mentale après l'effort.
- Renforcement de la motivation et de la confiance en soi.

## PRÉPAREZ VOTRE ESPRIT COMME VOTRE CORPS



16 bis rue du Pouligoudou  
29300 quimperlé ou sur  
Place au Club

**CH**  
CÉLINE HERVIER  
SOPHROLOGIE



🏆 **Avant un match** : exercices de respiration et visualisation du succès

🏃 **Pendant l'entraînement** : développement de la pleine conscience pour améliorer la technique

🧘 **Après l'effort** : relaxation guidée pour favoriser la récupération musculaire

### 👤 **Idéal pour un accompagnement personnalisé**

Gestion du stress, préparation mentale, confiance en soi...

(45 min à 1 heure. De 1 à 2 fois par semaine selon les besoins)

### 👥 **Petits groupes (4 à 6 personnes)**

Travail sur la concentration, motivation et récupération.

(1 heure sur 4 à 6 séances réparties sur plusieurs semaines)

<https://www.sophrologie-bannalec-quimperle.fr/>