

services

Tarifs

« Découverte » : 3 heures

Individuel	: 120 €
Groupe (4 mini , 10 maxi)	: 70 € / pers

(soit 2 séances de 1h30, soit 3 fois 1h ; ou 1/2 journée)

« Itinéraire court » : le mental appliqué à la technique : 12 heures

Individuel	: 360 €
Groupe (4 mini , 10 maxi)	: 150 € / pers

(soit 2 journées de 6 h , soit 3 fois 4 h ; soit 4 fois 3 heures)
(Niveau « découverte » non requis)

« Itinéraire long » : psychologie du golf : 24 heures

Individuel	: 700 €
Groupe (4 mini , 10 maxi)	: 300 € / pers

(soit 4 journées de 6 h , soit 6 fois 4 heures,
soit 8 fois 3 h ; soit 12 fois 2 heures)

« Accompagnements spécifiques » : séances de 1 ou 2 h

- Préparation mentale ou coaching de bons joueurs
- Résolution de problématique particulière

(Putting, Routine , Stress , Concentration ...)

Individuel	: 50 € / heure
Groupe (4 mini , 10 maxi)	: 25 € / pers / heure

Lieux :



Stages et séances peuvent être organisés sur votre practice (si accord de votre club), au cabinet du sophrologue, sur le parcours dont il est membre, ou dans tout lieu de séminaire.

Une coopération avec votre pro peut être organisée pour suivre les aspects techniques de votre jeu...

Itinéraires : « le mental au golf ... »

- « Découverte » : 3 heures
- « Itinéraire court » : 12 heures
- « Itinéraire long » : 24 heures

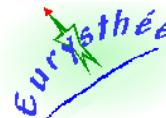
Accompagnements de problématiques spécifiques

secteurs de jeu déficient , défaut de concentration,
Stratégie déficiente, tremblements
stress excessif , énervement ...
Perte de confiance

Coaching mental de golfeurs de haut niveau

Séances Individuelles ou en groupe...

Document complet de présentation sur demande à :

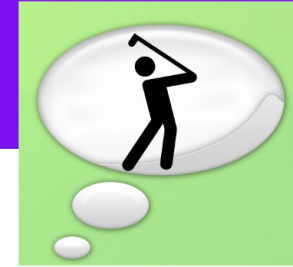


Christophe Fiévet
Sophrologue - Psychothérapeute (Gestalt)
Ancien directeur de golf

06 61 63 84 93
cfievet@eurysthee.com
web : <http://www.eurysthee.com>

Eurysthée

La tête au Golf !



T: 06 61 63 84 93
cfievet@eurysthee.com

Practice mental

La tête au golf : practice mental

Confiance

Concentration juste

Gestion du stress et de l'énergie

Vision positive

Routine efficace

Isolement des perturbations extérieures

Rythme fluide

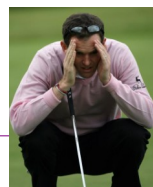
Stratégie de parcours et gestion du risque

Régulation de la pression



Combien de points vous coûte votre mental ?

« Itinéraires »



« Itinéraire court » : 12 heures

- Bases théoriques : le mental au golf ..
- Initiation au développement de l'attention
- Swinguer et non frapper
- Une routine efficace et régulière
- Bouées de sauvetage

« Itinéraire long » : 24 heures

Degré I/ : « La machine » :

le corps , l'attention

Etape 1 : Comprendre les composantes du mental

Etape 2 : Développer l'attention et la conscience corporelle

Conscience du corps et du mouvement.
Gestion du tonus musculaire, élimination des contractions inutiles,

Etape 3 : Jouer au golf avec son attention

Acquisition et fixation de routines efficaces
Savoir s'entraîner : « le practice mix »

Degré II/ : « Les carburants » :

La Respiration , l'énergie, l'imaginal ...

Etape 4 : Contrôler la respiration pour gérer énergie et tonicité

Réguler le stress , Générer le niveau énergétique souhaité

Etape 5 : Utiliser « l'imaginal » pour créer la confiance

Techniques de Visualisation , et de « reset mental »

Degré III : « Le pilote » :

Emotions , comportement , motivation

Etape 6 : Se distancier des aspects émotionnels perturbants

Réguler la pression, Confiance en soi , confiance en son jeu

Etape 7 : Motivation , comportement , stratégie

Aborder le parcours : Stratégie de parcours, tactique du trou
Le Golf, une école de vie : les valeurs pour une attitude positive

Le mental vous handicape ?



Musclez le !

Document complet de présentation sur demande à :

Christophe Fiévet
Sophrologue - Psychothérapeute (Gestalt)
Ancien directeur de golf

06 61 63 84 93
cfievet@eurysthee.com
Site Web : www.eurysthee.com