

Inscription
préalable sur
kravmagahadera
@laposte.net
06.03.95.59.55
Tarif nous
consulter

2 adresses :
Sq.lux =
gymnase square
Luxembourg rue
de la piscine
Metz
Ou 5, rue
Auguste Migette
à Marange-
silvange

CO&CO Training

Conseil - Coaching - Formation

ATELIERS THEMATIQUES COLLECTIFS

www.cohencotraining.com

Objectif : livrer du contenu pédagogique spécifique de techniques de préparation mentale.

Groupe de 5 à 15 personnes - Durée : 2 heures – 6 ateliers thématiques.

Interaction permanente avec le groupe : échanges, partage d'expérience, cas pratiques.

Public : pratiquants/instructeurs/compétiteurs tous sports/parents.

Concentration, attention, gestion respiratoire (en 3 volets) : 28/11/2017 Sq. Lux

Techniques de relaxation : Jacobson, Schultz, mindfulness...: 19/12/2017 Sq. Lux

Imagerie mentale, visualisation et inductions de cognitions positives : 23/01/2018 Sq. Lux

Discours intérieur, les pensées parasites, les routines : 26/02/2018 Marange-silvange

La motivation, la gestion des buts : 27/03/2018 Sq. Lux

La cohérence cardiaque dans le sport : 23/04/2018 Marange-silvange