

## HYPNOTHERAPIE SPECIAL SPORTIF

La **préparation mentale** consiste à apprendre à **gérer ses émotions**, son stress, mais aussi à améliorer sa **concentration**, sa **confiance en soi** et sa **relaxation** afin d'être capable de répondre sereinement à n'importe quelle situation (positive ou négative) qui se présentera. Elle permet également de booster, garder ou retrouver sa **motivation**.

En développant ses capacités à entrer en **état modifiés de conscience**, chacun peut développer des stratégies mentales efficaces et qui lui correspondent.

La **préparation mentale** permet de **dépasser** les blocages et résistances qui jalonnent le chemin qui mène à l'**objectif**.



- 1 SEANCE (60 à 75 mn) 100 euros / 120.- Chf. Coaching/hypnose et accompagnement personnalisé.
- 3 SEANCES + 2 SEANCES de 20 minutes par téléphone. Package 290 euros / 350.- Chf. Comprend coaching/hypnose, accompagnement personnalisé, apprentissage de l'auto-hypnose.
- 5 SEANCES + 3 SEANCES de 20 minutes par téléphone. Package 480 euros / 580.- Chf. Comprend coaching/hypnose, accompagnement personnalisé, apprentissage de l'auto-hypnose et de techniques de préparation mentale spécifiques.

### **DEPLACEMENTS POSSIBLES SUR LE TERRAIN (HAUTE-SAVOIE ET CANTON DE GENEVE)**

*Renseignement auprès de votre coach **Cyril Frechet**,  
Coach certifié, maître praticien en Hypnose et en Programmation NeuroLinguistique.*

Après plus de 20 années passées dans les forces de l'ordre, cet ancien moniteur des Techniques d'Optimisation du Potentiel au sein des armées s'est orienté vers la **préparation mentale**. Il est passionné par l'humain, ses capacités, et le dépassement de ses limites.

Il vous guidera avec bienveillance dans l'utilisation des états modifiés de conscience pour **améliorer vos performances, dépasser les blocages et atteindre vos objectifs**, tout en favorisant votre **autonomie**.

Il intervient également dans les entreprises et clubs sportifs pour animer des ateliers autour de la **préparation mentale**, de la **gestion du stress** et du **sommeil**.

**Contactez-le pour en savoir plus sur les séances de coaching ou les ateliers proposés en entreprise.**

**E-mail:** [hypnoseperformance@gmail.com](mailto:hypnoseperformance@gmail.com)

**Tel:** +41 (0)79 638 29 52

+33 (0)7 68 10 39 93