



# Autohypnose – Accroître ses performances sportives

<b>Description</b>	Le mental, tout comme l'alimentation ou l'entraînement physique, a toute son importance lorsque nous essayons de développer nos performances sportives. En effet, à l'image des plus grands sportifs, le travail mental fait partie intégrante de la préparation à un défi sportif et est extrêmement bénéfique. Grâce à l'autohypnose, il est possible d'apprendre à gérer votre stress afin de vous permettre de développer vos entières capacités sportives.
<b>Contenu</b>	Grâce à une partie théorique ainsi que des exemples d'exercices pratiques, vous serez capable de vous mettre dans un état de conscience modifié afin d'accroître vos facultés et réduire votre stress.
<b>Prérequis</b>	Tout sportif qui souhaite améliorer ses performances. Contre-indication à l'hypnose pour les personnes souffrant de schyzophrénie.
<b>Groupe cible</b>	Tout sportif (dès 16 ans) qui souhaite améliorer ses performances. Contre-indication à l'hypnose pour les personnes souffrant de schyzophrénie
<b>Objectifs</b>	Durant ce cours, vous apprendrez : <ul style="list-style-type: none"><li>• Les bases de l'autohypnose pour la performance sportive</li><li>• Les bases du mental</li><li>• A aligner votre mental et la performance sportive</li><li>• Les grands domaines de la performance et les techniques hypnotiques avancées</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	L'enseignante dispense des cours d'autohypnose depuis des années, en privé et en groupe également. Elle forme des hypnothérapeutes et diverses spécialités hypnotiques, comme pour l'hypnose d'urgence, analgésique, traumas, gériatrie, accouchement sans douleurs, enfants, adolescents, ou encore les dépendances. Elle a à coeur d'enseigner afin de relever le potentiel de tout un chacun, car l'hypnose est un état naturel de conscience modifiée à la portée de tous !
<b>Suite possible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autres cours d'autohypnose et de développement personnel</li><li>• Atelier d'huile de massage pour détendre ses muscles et pour la relaxation</li><li>• Cours de massages sportifs</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_83977
<b>Durée</b>	Total 2.50 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 70.00

**Ecole-club Migros Sion**

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Autohypnose – Accroître ses performances sportives

**Lieu du cours**

Ecole-club Migros Sion (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Sion**

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

