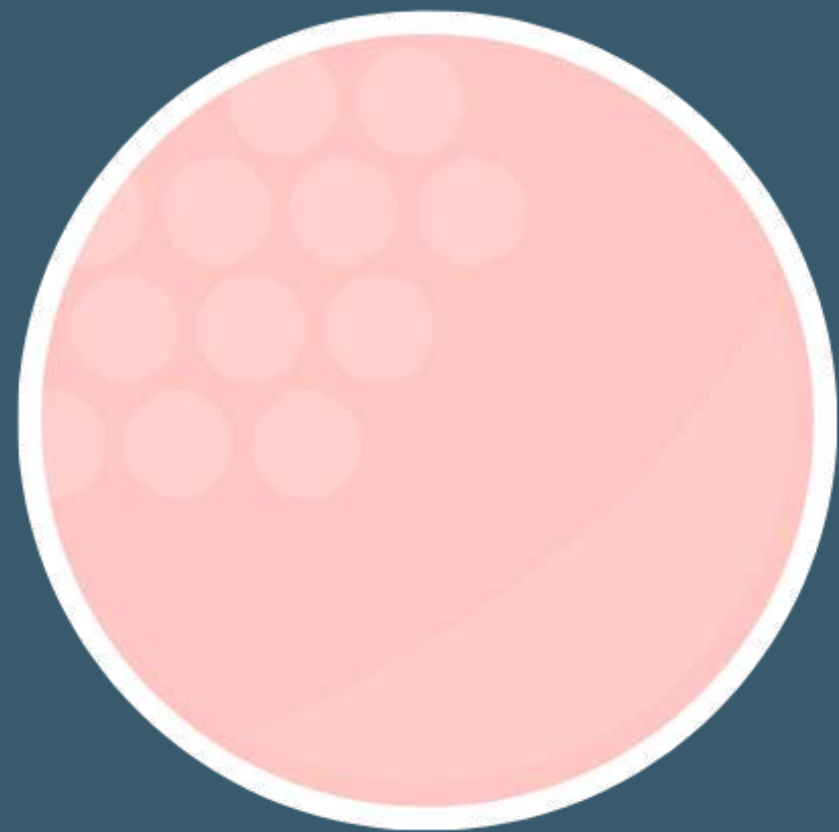


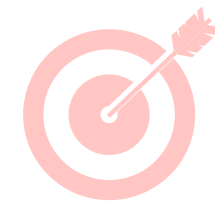


Présentation Pack SPORT

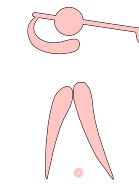
Pack Sport



« Muscliez votre mental »
pour atteindre vos objectifs sportifs.



COACHING MENTAL



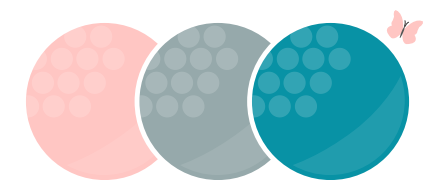
COACHING PARCOURS



STAGES GOLF
PERFORMANCE

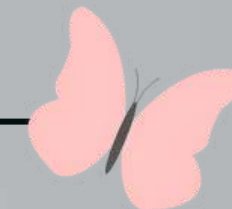


STAGES EXCLUSIFS





Musclez votre mental



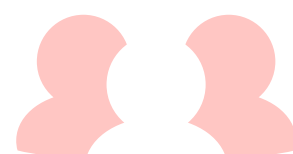
Pack Sport : objectifs & cibles



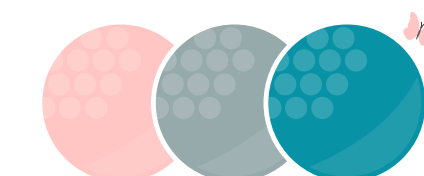
Développer vos habiletés mentales au service de votre sport

Construire votre routine de performance

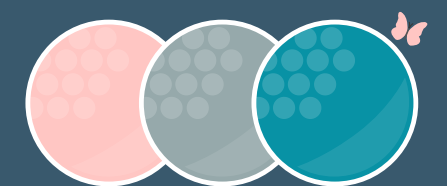
Développer vos piliers de la boussole de performance



Amateurs, haut niveau, professionnels...



Méthode

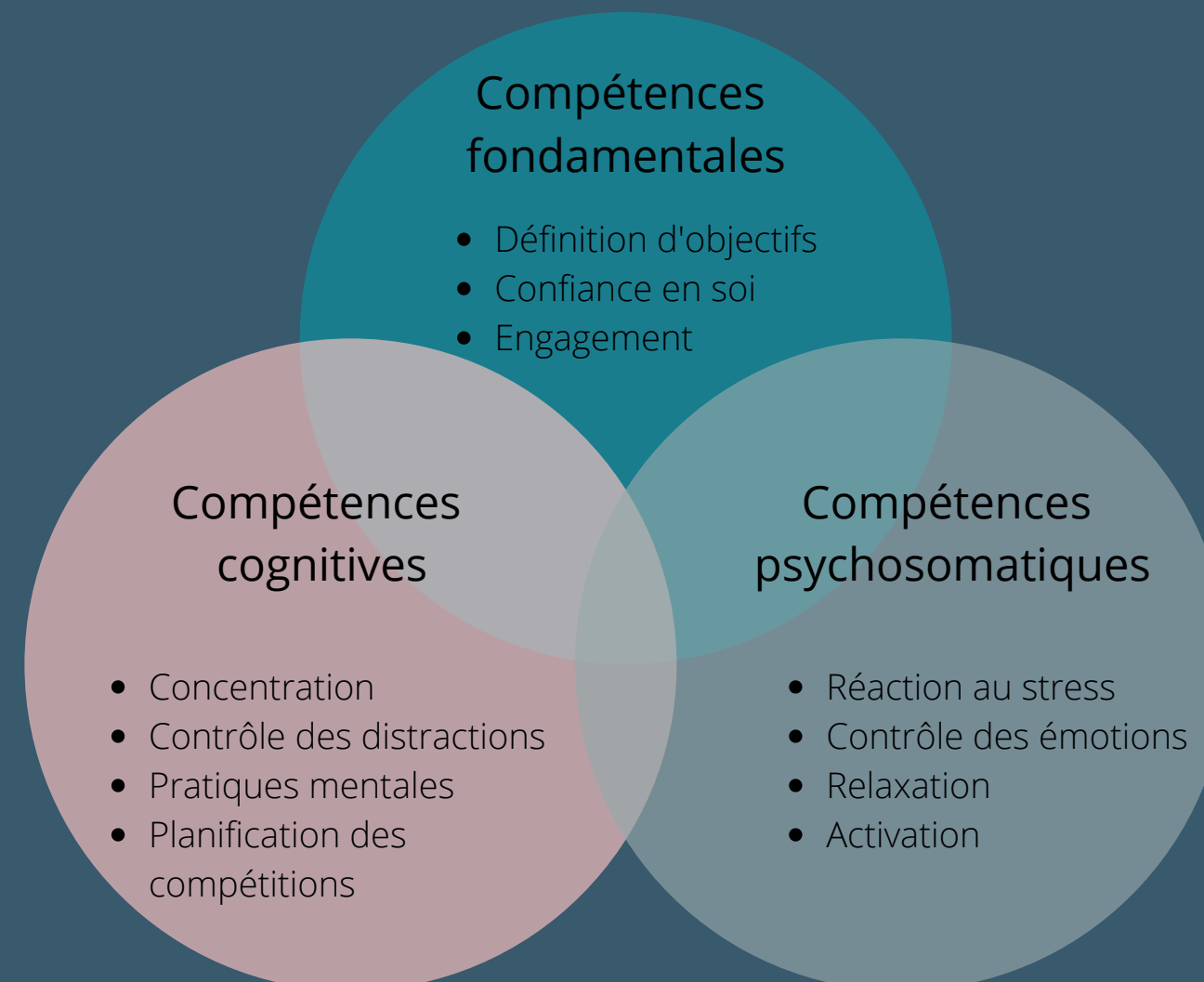


La préparation mentale



« C'est une préparation à une échéance par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, dont le but principal est d'optimiser la performance individuelle ou collective, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie. »

Définition de la FFPS (Fédération Française de Psychologie du Sport)



Coaching mental



"Musclez votre mental"

- En salle, au golf ou en digital



Séances de 1h

- Séance de découverte (offerte)
- Diagnostic mental
- Coaching mental individuel



Tarif Pack 5 séances : 500€
Tarif Pack 10 séances : 900€

- Sur le parcours



Entre 2h30 et 3h

- 9 trous (routine, visualisation...)
- Feedback



Tarif : 250€ * pour 1 personne
350€ * pour 2 personnes



Expérience tours européen et américain.

**Hors Green Fee*

Stages de performance



"Développez vos piliers de la performance"



De 1 à 4 jours
En France ou à l'étranger



- Echauffement et récupération
- Nutrition et hydratation
- Coaching mental
- Stratégie de parcours



De 4 à 9 personnes



Tarif : à la demande

2 à 3 intervenants



4 Experts



- Sophie Giquel : coach de performance
- Axel Bettan : cadet professionnel
- Alexandre Gonzalez : préparateur physique
- Nadia Badaoui : nutritionniste

Stages exclusifs



"Partagez un moment unique avec une vainqueur du LET "



De 1 à 4 jours
En France ou à l'étranger



- Coaching personnalisé
- Entraînement
- Coaching parcours
- Coaching de performance
- Partage d'expérience



De 1 à 3 personnes
Handicap requis <20 hcp

€ **Tarif : à la demande**

1 intervenante



Sophie Giquel - N°1 française

**Hors Frais de déplacement et location de salle*

Contact



sophie@sophiegiquel.com

www.sophiegiquel.com

+33 (0)6 20 52 64 88



Sophie Giquel

