

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Ce mois-ci, focus sur la préparation mentale des sportifs.



BIENVENUE !

Bienvenue dans l'édition de juillet de ZenLetter !

Avec les JO qui approchent, je vous propose de découvrir comment la sophrologie peut aider les sportifs à se préparer mentalement pour exceller dans leurs performances.

ARTICLE
EN VEDETTE

Ne manquez pas l'article en vedette "La préparation mentale en sophrologie - un atout pour les sportifs". Découvrez comment la sophrologie peut améliorer la concentration, réduire le stress et augmenter la confiance en soi pour des performances sportives optimales. [[Lien vers l'article](#)]

PRÉPARATION
MENTALE



COLLABORATION AVEC UN NOUVEL ESPACE SPORTIF

Je suis ravie de vous annoncer ma collaboration avec Bolder-Club, un nouvel espace dédié à la fois aux activités sportives et au bien-être, qui ouvrira ses portes fin août sur l'île-de-Nantes.

Ce lieu s'adresse aux actifs et proposera diverses activités, dont des séances de sophrologie.



SOPHROLOGIE & SPORT

☀ La sophrologie offre trois techniques bénéfiques pour les sportifs :

- la respiration contrôlée
- le relâchement musculaire
- la visualisation positive

SÉANCES INDIVIDUELLES

Découvrez les bienfaits de la sophrologie en séances individuelles. Ces séances personnalisées sont conçues pour répondre à vos besoins spécifiques et vous aider à atteindre vos objectifs sportifs.

Pour plus d'informations et pour réserver votre séance, contactez-moi.

Merci de votre confiance. À bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. 🌸