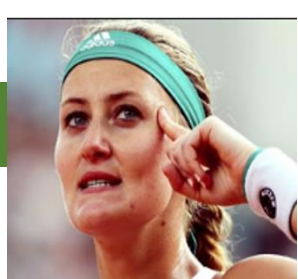


<https://usoamsophrologie.com/>



# Stage Sophrologie Tennis mental

Améliorez votre *concentration*  
et la *gestion de vos émotions*  
en compétition



Samedi 15 avril de 9h à 12h  
Samedi 22 avril de 14h à 17h

## A qui s'adresse ce stage ?

Tous joueurs (ses) pratiquant la compétition et désireux d'améliorer l'aspect mental de son jeu.

## Que peut m'apporter ce stage ?

- ❖ Améliorer votre concentration grâce aux « bulles de concentration »
- ❖ Apprendre à se re-concentrer après une émotion perturbante ou avant un point important
- ❖ Ne plus se laisser submerger par ses émotions (colère, peur de perdre, frustration après une faute ou un point raté...)
- ❖ Pratiquer un tennis sans contrainte et plus relâché

## Programme du stage

### Jour 1 : Samedi 15 avril de 09H à 12H

#### Théorie en salle (30 mn)

- ❖ Accueil + Evaluation de votre niveau concentration. Test respiratoire. Pratiques sophrologique spéciales concentration et gestion des émotions.
- ❖ **Pratique sur le cours (02H30)**
- ❖ Pratique de l'échauffement mental
- ❖ Découvertes des différentes bulles de concentration
- ❖ Mise en pratique des bulles dans toutes les phases de jeu (fond de cours, montée, volée, smash, attente ...)
- ❖ Programmation de l'entraînement

### Jour 2 : Samedi 22 avril de 14H à 17H

- ❖ Pratique sur le cours (03h00)
- ❖ Echauffement mental
- ❖ Retour sur les technique de bases (concentration et respiration)
- ❖ Gestion du dialogue intérieur
- ❖ Gestion de la faute et retour en concentration
- ❖ Instinctiv' tennis round (Auto-évaluation en situation de match)
- ❖ Programmation de l'entraînement + remise d'une fiche mémo technique des exercices pour chaque participant

## Inscription

- ❖ Au club USOAM Tennis
- ❖ Par mail [usoamsophrologie@gmail.com](mailto:usoamsophrologie@gmail.com)
- ❖ SMS 06 51 83 20 40
- ❖ Indiquez nom, prénom, âge + classement
- ❖ Lieu du stage USOAM Tennis
- ❖ Places limitées à 8 participants sur 2 cours

## L' intervenant



- ❖ Christophe RETIF
- ❖ Sophrologue sportif certifié RNCP
- ❖ Praticien en Mindfulness
- ❖ **Instinctiv' tennis coach**
- ❖ sera assisté de Gwendal 15/3 formé **instintiv' tennis**

## TARIF

- ❖ **90 €** pour les 2 jours (inclus 6 heures de cours + fiche mémo technique des exercices pour chaque participant)
- ❖ **50 €** pour 1 jour ( jour 1 uniquement)