

mindcenter.ch



Mental pour jeune sportif

AUGMENTE LA CONFIANCE EN TOI

**DÉVELOPPE TON POTENTIEL
POUR RÉUSSIR**

**MAÎTRISE LE STRESS
DES COMPÉTITIONS**

Le cours a lieu le samedi 21 novembre 2020 de 13h à 17h au Mind Center à Genève.

Une formule «3 séances d'1h en ligne» a lieu les mercredis 28 octobre, 4 et 11 novembre 2020, de 16h à 17h.

J'UTILISE MIEUX MON CERVEAU POUR GAGNER

Tu as entre 13 et 20 ans et tu es passionné par ton sport. Tu fais de la compétition, mais tu sens que tu peux atteindre un meilleur niveau. Viens découvrir comment maîtriser tes émotions et être mieux concentré.

SANS STRESS, ON EST MEILLEUR !

Durant une journée, tu apprendras comment **rester calme et concentré durant la compétition, mieux t'entraîner, être au top le jour de la compétition, utiliser ton cerveau pour améliorer tes résultats.**