



## **Sophrologie et performance sportive**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sophrologie et performance sportive

*Édith Perreaut-Pierre*

Sophrologie et performance sportive Édith Perreaut-Pierre

 [Télécharger Sophrologie et performance sportive ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sophrologie et performance sportive ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Sophrologie et performance sportive Édith Perreaut-Pierre

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Le triptyque de la **performance sportive** s'articule autour des préparations physique, technique et mentale. La **sophrologie** est reconnue pour être une excellente méthode de **préparation mentale**. En effet, l'entraînement sophrologique **développe le savoir-être** optimisant le savoir-faire obtenu grâce aux entraînements physique et technico-tactique. Ce guide pratique de sophro-pédagogie s'adresse donc aux **sportifs** mais peut également apporter une aide précieuse à toute personne désirent réussir ce qu'elle entreprend. Les **étudiants** trouveront des techniques leur permettant d'aborder positivement leurs examens et de favoriser la mémorisation et l'apprentissage. Les personnes qui éprouvent des difficultés à faire face aux diverses situations de **stress** (professionnelles, familiales, affectives) qui émaillent toute vie, découvriront des moyens efficaces qui les aideront à trouver en elles toutes les ressources nécessaires pour mieux vivre ces situations et bien gérer leurs réactions émotionnelles. Ce livre intéressera aussi bien le néophyte qui désire en savoir plus sur la sophrologie que le sophrologue confirmé qui trouvera là un fil conducteur lui permettant d'apporter des réponses adaptées à ses consultants. Il s'agit d'un ouvrage d'information et surtout de formation à travers les séances décrites. Présentation de l'éditeur

Le triptyque de la **performance sportive** s'articule autour des préparations physique, technique et mentale. La **sophrologie** est reconnue pour être une excellente méthode de **préparation mentale**. En effet, l'entraînement sophrologique **développe le savoir-être** optimisant le savoir-faire obtenu grâce aux entraînements physique et technico-tactique. Ce guide pratique de sophro-pédagogie s'adresse donc aux **sportifs** mais peut également apporter une aide précieuse à toute personne désirent réussir ce qu'elle entreprend. Les **étudiants** trouveront des techniques leur permettant d'aborder positivement leurs examens et de favoriser la mémorisation et l'apprentissage. Les personnes qui éprouvent des difficultés à faire face aux diverses situations de **stress** (professionnelles, familiales, affectives) qui émaillent toute vie, découvriront des moyens efficaces qui les aideront à trouver en elles toutes les ressources nécessaires pour mieux vivre ces situations et bien gérer leurs réactions émotionnelles. Ce livre intéressera aussi bien le néophyte qui désire en savoir plus sur la sophrologie que le sophrologue confirmé qui trouvera là un fil conducteur lui permettant d'apporter des réponses adaptées à ses consultants. Il s'agit d'un ouvrage d'information et surtout de formation à travers les séances décrites. Un mot de l'éditeur

Le triptyque de la performance sportive s'articule autour des préparations physiques, techniques et mentales ; la sophrologie est une excellente méthode de préparation mentale. Ce guide pratique est un manuel de pédagogie de l'excellence permettant l'amélioration des performances physiques, psychologiques et intellectuelles. Il s'adresse aux pédagogues (entraîneurs, enseignants), aux thérapeutes (médecins, kinés) ainsi qu'à tous ceux qui désirent progresser en étant « bien dans son corps et clair dans sa tête ».

Download and Read Online Sophrologie et performance sportive Édith Perreaut-Pierre #IWPCXY9RBF6

Lire Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre pour ebook en ligne Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre à lire en ligne. Online Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre ebook Téléchargement PDF Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre Doc Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre Mobipocket Sophrologie et performance sportive par Édith Perreaut-Pierre EPub

**IWPCXY9RBF6IWPCXY9RBF6IWPCXY9RBF6**