

Le coaching mental, kezaiko ?

Trois intervenants pour répondre à vos questions.

conférence + ateliers



La préparation mentale pour tous

- sportifs, musiciens, préparation aux examens, prise de parole, etc -

Samedi 4 mars, Veigy-Foncenex

de 9h45 à 17h30

médiathèque & salle d'animation

La préparation mentale est constituée d'un ensemble de techniques de savoir-faire et de savoir-être. Elle s'adresse à tout individu qui cherche à améliorer conséquemment ses capacités comportementale, cognitive et émotionnelle.

On fait appel à un préparateur mental quand on est en quête de réussite et d'excellence. La préparation mentale permet de donner le meilleur de soi-même dans un contexte précis.

INTERVENANTS

trois générations, trois parcours, trois personnalités attachantes

Nina Weill - préparatrice mental www.mindforyou.fr



« Tombée dans la marmite » du sport de haut niveau dès son enfance, Nina se passionne pour la natation, le cyclisme, l'escalade et s'oriente avec conviction vers des études en lien avec le sport. Elle obtient une licence en sciences et techniques des activités physiques et sportives puis un master en préparation psychologique et coaching à l'université de Montpellier. Dans son travail, elle côtoie des sportifs mais aussi le monde de l'entreprise et de l'art. Elle vit près de Nîmes.

Candy Ligonnière - préparatrice mental www.coachmentalperformance.com



Passionnée par l'approche holistique, Candy a toujours abordé l'être humain dans sa globalité. Certifiée en préparation mentale et spécialisée en coaching de performance depuis plus de douze ans, elle a contribué, entre autres, à de nombreux succès dans les domaines du sport, de la prestation scénique et de la prise de parole. Son domaine privilégié d'accompagnement : les challenges qui demandent une haute maîtrise de soi. Fidèle joueuse de tennis, elle est aussi professeure certifiée en yoga Vinyasa. Elle vit sur les bords du Léman.

Frédéric Weill - ex-entraîneur national d'enduro



Les bancs de l'école n'étaient pas pour lui ! Frédéric pratique l'aviron puis se passionne pour les sports mécaniques et « les copains d'abord ». Il obtient un CAP de mécanique, travaille dans des garages et dispute des compétitions d'enduro le week-end. Il devient responsable de l'équipe d'enduro de l'armée de terre puis entraîneur national. Avec lui, l'équipe de France remporte les championnats du monde à huit reprises.

PROGRAMME

9h45 accueil à la médiathèque de Veigy-Foncenex

10h – 12h30 conférence & questions/réponses à la médiathèque
présentation des ateliers de l'après-midi

Pause déjeuner : restaurants et commerces à proximité.

14h30 – 17h ateliers dirigés par Nina, Candy et Frédéric
médiathèque et salle d'animation
14h45-15h45 & 16h-17h

17h – 17h30 clôture et verre de l'amitié



PUBLIC
à partir de 15 ans

TARIF
participation à un ou deux ateliers 10 euros

ACCES
Médiathèque de Veigy-Foncenex
170 route du chablais – 74140 Veigy-Foncenex
<https://mediatheque-veigy-foncenex.fr/>

INFOS
04 50 94 15 22 (Médiathèque de Veigy-Foncenex)
06 52 64 32 85 (Association Shintaido Léman, Raphaël Weill)

ORGANISATION
Médiathèque de Veigy-Foncenex et Association Shintaido Léman