

Le souffle intérieur



Accompagner les sportifs de Villeparisis vers l'excellence et le bien-être.

Installé à Villeparisis, j'accompagne les athlètes de tous niveaux — du débutant au compétiteur confirmé — dans l'optimisation de leur potentiel mental.

Parce que la performance ne repose pas uniquement sur le physique, la sophrologie apporte des outils concrets pour faire la différence sur le terrain, en club ou en compétition.

Mes domaines d'intervention :

Gestion du stress et du trac : Apprendre à transformer la pression en énergie positive avant une épreuve.

Renforcement de la concentration : Techniques de focalisation pour rester "dans sa bulle" et améliorer la précision du geste.

Récupération physique et mentale : Optimiser les temps de repos pour enchaîner les entraînements sans s'épuiser.

Accompagnement à la blessure : Garder le moral et favoriser la rééducation par la visualisation positive.

Pour qui ?

J'interviens auprès des particuliers et des associations sportives de Villeparisis et de ses alentours pour des ateliers collectifs thématiques.

"Le mental est le muscle qui fait gagner les autres."

Coordonnées

29 rue Jean Jaurès

77270

Villeparisis

[06 18 41 89 61](tel:0618418961)

sophro.souffleinterieur@gmail.com

Infos pratiques

Public : Enfants, adolescents, adultes.

Lieu : Villeparisis et alentours

Téléphone : 06 18 41 89 61

Email: sophro.souffleinterieur@gmail.com

Site internet : https://www.instagram.com/sophrologie_du_sport?igsh=MW4zenV3amptbzB6cg

[PDF](#)