

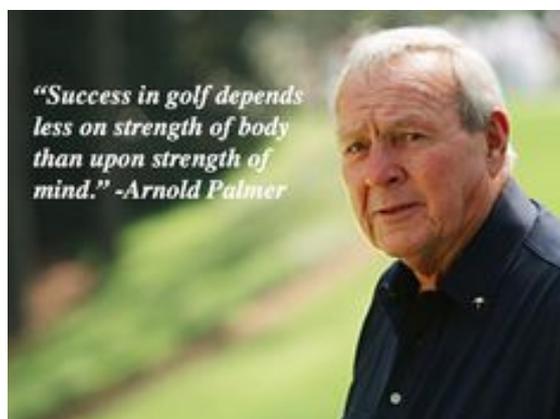
**SEMINAIRE DE GESTION MENTALE  
DANS LA PRATIQUE DU GOLF**

**« Bienvenue dans votre zone de MAGIE »**

(part 1)

**SAMEDI 29 AOÛT 2015**

GOLF CLUB DU CHATEAU DE LA BAWETTE



Apprenez à gérer votre mental, vos émotions. Découvrez les outils que vous **possédez** et que vous pouvez **utiliser**.

Apprenez à utiliser vos ressources à **100 %**, celles de votre corps et celles de votre esprit.

Pour gérer, (pas maîtriser) il faut tout d'abord savoir ce que l'on gère et comment il est possible de le faire. C'est la première partie de ce séminaire durant lequel je vous explique ce qu'est le stress, les émotions. La manière dont elles nous gagnent et nous dirigent. Ensuite et surtout nous faisons des exercices.

Presque tout ce que je vais vous dire, vous le savez mais soit vous l'avez oublié, soit vous sous-estimez ces ressources. Vous êtes beaucoup plus fort que vous ne l'imaginez.

Alors laissez-vous guider vers **votre Zone de Magie**.

Cet endroit, que vous connaissez, que vous avez déjà vécu. Celui durant lequel tout se déroule admirablement, sans y penser.

Les meilleurs joueurs du monde, les plus grands athlètes possèdent des qualités physiques très similaires et, il faut bien le dire, très différentes des nôtres. La différence se joue ailleurs, dans une autre zone de leur corps, dans un espace de 25 cm entre les deux oreilles : le cerveau !

Et là, vous êtes à égalité avec eux.

Votre plus grande salle de « *Brain Fitness* » c'est Vous. Accessible 24 h / 24 h, pas de cotisation, pas de member ship, free access, night and day.

---

L'atelier se déroule sur deux sessions. La première session se déroulera **le samedi 29 août 2015** dans les installations du Golf Club du Château de la Bawette.

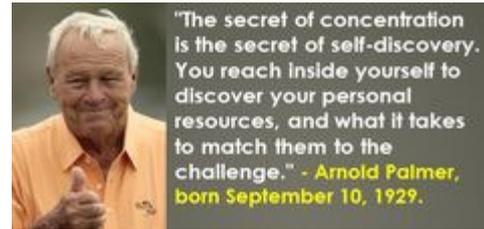
Le séminaire est ouvert à toute personne pratiquant le golf quel que soit son handicap de jeu. Il ne requiert aucun prérequis. Il n'aborde aucun point technique et est uniquement axé sur le mental.

Le programme est essentiellement axé sur des notions de P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique) – A.T. (Analyse Transactionnelle) - Coaching – exercices de Sophrologie – putting.

La date du second séminaire est le **samedi 3 octobre 2015**.

**PROGRAMME du 29 août 2015 :**

- 09.00 – 09.30
  - accueil des participants – café.
- 09.30 – 11.00
  - La relation corps/esprit.
  - Notion de stress.
  - Eustress/Dystress.
  - Exercices sur les 7 respirations.
  - Les Etats Internes.
  - Les niveaux d'énergie.
- 11.00 – 11.15 : pause.
- 11.15 – 12.30 :
  - Les facteurs de rupture mentale.
  - L'état CRASH.
  - L'état COACH.
  - Exercice sur l'état Coach.
- 12.30 – 13.45
  - Lunch.
- 13.45 – 14.15
  - Exercice sur les perceptions sensorielles et putting (à l'extérieur).
- 14.15 – 15.15 :
  - Ce qui est sous mon contrôle.
  - Les contraintes.
  - Exercice de Sophrologie (expulsion du négatif).
- 15.15 – 15.30 :
  - Pause.
- 15.30 – 17.15 :
  - Les ressources.
  - Plaisir et Performance.
  - Exercice de Sophrologie (SDB – renforcement du positif).
  - Les batteries énergétiques.
  - D.C.A.R. (décontraction – concentration – action – récupération).
- 17-15 – 17.30 :
  - Débriefing, question, verre de l'Amitié.



L'organisation du séminaire peut varier d'un atelier à l'autre mais la matière et les exercices restent les mêmes.

**PARTICIPATION** : le montant du séminaire est fixé à 107 € par personne et par séminaire pour les membres du Golf Club du Château de la Bawette et de 127 € pour les non membres.

**Nombre de participant(e)s** : minimum 10 personnes, maximum 20 personnes.

Il comprend :

- Une collation à l'accueil et à chaque pause (café, thé, soft drink).
- Le lunch (une entrée + un plat + un soft drink).
- Une boisson à chaque pause.
- Les cours.
- Un syllabus reprenant l'ensemble de la matière vue durant le séminaire.
- Deux fichiers MP3 à télécharger après l'atelier et reprenant chacun une Bulle Sophronique (exercice enregistré).

La participation ne prend cours qu'après versement du montant du séminaire. Les détails vous sont envoyés dès votre inscription.

Pour toute question relative à ce séminaire, n'hésitez pas à prendre contact avec moi

**Didier DROUVEN**

Coach (I.C.F.) – Sophrologue

+ 32 475.753.999

[didier.drouven@live.be](mailto:didier.drouven@live.be)

