



## Objectif

Vous accompagner  
individuellement pour  
réveiller votre potentiel

Un accompagnement

INDIVIDUEL

ADAPTÉ

PERSONNALISÉ

BIENVEILLANT

FAVORISE L'AUTONOMIE

NE SE SUBSTITUE PAS À UNE CONSULTATION  
MÉDICALE.

Pour toute demande d'accompagnement  
personnalisé, organisation d'ateliers ou de  
formations, n'hésitez pas à me contacter pour  
échanger ensemble sur votre projet.

## Contact

**Marie Girard**

Sophrologue et préparatrice  
mentale certifiée RNCP  
Hypnothérapeute



**RDV**

à domicile et en structure  
ou en visio

Cabinet à Latresne  
& Bordeaux (33)

mariegirard.img@gmail.com  
07.56.99.33.83



**INSPIRATION**  
*mg*

- PREPARATION MENTALE - SOPHROLOGIE -

**POUR LES CAVALIERS**



Réveillez votre  
potentiel

**PRÉPARATION MENTALE  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

**FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT**

## Moyens



La respiration contrôlée : pour se détendre, se concentrer, s'oxygéner le cerveau et les muscles.



La détente musculaire basée sur des mouvements doux associés à la respiration : pour relâcher les tensions physiques dans le corps.



L'imagerie mentale basée sur la visualisation d'images positives propres à vos ressources, pour activer des capacités, se libérer des blocages, et se projeter, se préparer mentalement à un évènement / une compétition en stimulant les sens, pour retrouver calme, confiance et sérénité.



Un accompagnement personnalisé dans le temps (questionnaire motivationnel, installation de routines de performance, fixation d'objectifs, gestion de la concentration, du stress et de la confiance en soi...).

## Pour QUI ?

Pour les sportifs et cavaliers de haut niveau ou amateurs, femmes, hommes, enfants.

Des exercices simples et faciles, adaptés aux besoins et contraintes du cavalier.

## Méthodes

### La SOPHROLOGIE

est une technique "psychocorporelle" utilisée à des fins de développement personnel et thérapeutique, permettant au cavalier de retrouver un équilibre entre l'état physique et mental, prendre conscience de ses capacités et les développer en s'appuyant sur ses propres ressources. L'autonomie est recherchée.

### La PREPARATION MENTALE

est l'ensemble des habilités mentales et cognitives destinées à optimiser la motivation, la performance et le plaisir de la pratique sportive équestre professionnelle ou amatrice.

## Séances



### Séance individuelle et Séance collective

En présentiel ou en visio

Durée : 1H à 1H30

55€ séance individuelle en cabinet & à domicile : 1h

## Formations

Formations auprès des stagiaires cavaliers ou des coachs, animateurs, moniteurs.

## Bénéfices



**Optimiser santé, bien-être du cavalier avec sa monture et votre performance**

**Se Préparer mentalement** aux épreuves et booster ses capacités (se calmer, se dynamiser, se faire confiance...)

Stimuler les **capacités physiques**: respiration, récupération, pour modifier les ressentis liées aux douleurs, tensions musculaires, blessures

Booster les **capacités mentales**: mémoire, concentration, motivation, confiance, prendre du recul, lâcher prise, Pour se faire confiance et créer l'alliance avec votre cheval

Gérer les **émotions**: Pour chasser le stress, la peur de la chute, retrouver un état d'apaisement et de bien être à cheval lors des entraînements et en compétition, mieux gérer doute, colère et frustration, traumatisme. Pour retrouver la motivation et le plaisir de remonter après un arrêt.