L'accompagnement des danseurs professionnels et amateurs grâce aux thérapies brèves :

sophrologie
préparation mentale
hypnose

Objectif

Accroître votre perfomance et évoluer dans votre art.

Contact

Marie Girard

Sophrologue et Préparatrice mentale certifiée RNCP
Hypnothérapeute

Spécialisée dans l'accompagnement des sportifs, athlètes, artistes et danseurs

RDV
à domicile et en structure

Bordeaux et Entre-Deux-Mers

mariegirard.img@gmail.com
07.56.99.33.83

www.INSPIRationMG.com

Partenaires :

Chambre Syndicale de la Sophrologie

Balletto
Dance Shop
25 rue Condillac - Bordeaux

INSPIRATION mg

Danseurs, réveillez votre potentiel

Moyens

La respiration contrôlée : pour se détendre, oxygéner le cerveau et les muscles, atteindre un niveau optimal d'activation.

La détente musculaire basée sur des mouvements doux associés à la respiration : pour relâcher les tensions dans le corps, renforcer l'ancrage et la verticalité.

L'imagerie mentale basée sur la visualisation d'images positives pour se préparer mentalement à un évènement en stimulant les sens, reproduire un mouvement ou une chorégraphie mentalement, déprogrammer les blocages ou les mauvais souvenirs (échec, chute, blessure) pour retrouver sérénité dans la danse et pleine conscience dans le mouvement.

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

Méthodes

La **SOPHROLOGIE**
est une technique "psychocorporelle"utilisée à des fins de développement personnel et thérapeutique, permettant à tout individu 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.

L'**HYPNOSE**
est un état de relaxation mental, naturel et expérimenté chaque jour. Grâce aux suggestions mentales positives, il s'agit de se libérer de ses pensées parasites et limitantes, en gardant ou en reprenant le contrôle de soi.

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 ou artistique.

Séances

Séance individuelle
Séance collective
En présentiel ou en visio

Durée : 1H à 1H30

Clients de Balletto Dance Shop: Bénéficiez de 10% de remise grâce à notre partenaire

Des séances personnalisées basées sur le principe de l'adaptabilité et de la bienveillance (dans le respect du code de déontologie).

Bénéfices

Optimiser la santé et le bien-être des danseuses et danseurs

Préparation mentale (en studio, sur scène, auditions, variations techniques, représentations, préparation à la reconversion de fin de carrière)

Stimuler les **capacités physiques** (respiration, récupération, métabolisme, gestion de la douleur, équilibre, force musculaire)

Booster les **capacités mentales** (mémoire, concentration, motivation, confiance, créativité, cohésion d'équipe)

Gérer les **émotions** (gestion du stress, peur, trac, doutes, déception)

S'initier à l'**auto-hypnose** et créer ses propres ancrages personnalisés pour gérer son stress (avant d'entrer en scène), retrouver rapidement un état de sérenité et de confiance.

Améliorer le **quotidien** des danseurs (troubles du sommeil, alimentation, addictions, arrêt tabac, phobies, équilibre vie professionnelle et personnelle, périnatalité...)