

Pol' Performance et bien-être



Cohésion
Equilibre
Objectifs
Motivation
Performance
Récupération
Concentration
Communication
Confiance en soi
Gestion du stress
Management et leadership

Le **POL' BIEN-ETRE ET PERFORMANCE** de l'USF regroupe trois praticiens certifiés : nutritionniste, praticien en hypnose éricksonienne et préparateur mental. Il propose d'accompagner **les adhérents de l'USF pour développer et optimiser leur bien-être et leurs performances sportives**, quelle que soit l'activité pratiquée.

Nous vous proposons **Des ateliers et conférences sur mesure**

- Pourquoi et comment bien se nourrir ?
- Manger en pleine conscience
- Trucs et astuces pour ma nouvelle alimentation



- La détox, c'est quoi ?
- Création d'ateliers à la demande
- ../..

**Fanny ROUSSEL – Section Football
Coach nutrition et énergie**

Rééquilibrage alimentaire
Optimisation des performances physiques
Prévention santé
Soins énergétiques
Soins corporels intuitifs aux huiles essentielles



**Dominique MICHEAU – Section Golf
Praticien en hypnose éricksonienne**

Addiction
Angoisse
Confiance en soi
Motivation
Mémoire – Concentration
Douleurs
Surpoids – Troubles alimentaires



**Jean-Marc TRUSSARDI – Siège de l'USF
Préparateur Mental**

Diplômé de l'université de Sport de Bourgogne
"Coaching et Performance Mentale"
Praticien PNL – Formé Action|Types® – Préférences motrices
IMSC fondateur "Ralph Hyppolyte" (Intelligence Motrice Sensorielle et Co)
Préparation mentale
Amélioration de la performance
Coaching individuel et d'équipe
Stage de cohésion – Team building
Travail sur les préférences motrices et Motivations profondes



N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande...

TARIFS Séance individuelle :

Énergétique 1h-1h30 : 40€ /50€

Accompagnement nutritionnel 1h : 40€

Hypnose – Préparation mentale – Coaching : 50€/1h30 ou 40€/1h

Conférences et Atelier entre 15 et 40€ / personne

Stage sur plusieurs journées / soirées ou weekend : nous contacter

CONTACT

poleperf@us-fontenay.com

Jean-Marc au 01.49.74.74.97

