



éMAUtions



MINDSET

Tu es sportif?

Ta saison n'est pas représentative
de tous tes efforts?

Tu veux trouver les clés pour performer ?



éMAUtions



LIS CE QUI SUIT, J'AI DES SOLUTIONS !

Cette saison,
j'ai accompagné
de jeunes hockeyeurs
du Club de Clermont
en préparation mentale



éMAUtions

Mais non?
Racontes !



**BREF,
on a bossé
sur ...**

des
routines
de
concentration

des outils
pour
apprendre
à rester focus
dans les moments
clés des matchs

la confiance
en soi

la peur
des
blessures

la gestion
du stress
et des émotions



éMAUtions

l'acceptation
des contre perf
pendant les matchs

la connexion
à ses équipiers
et à son gardien

Je leur ai même rajouté
quelques petites choses
...
des séances de breathwork
de la relaxation
de la méditation de pleine conscience
et de la visualisation

et ils ont kiffé ?



éMAUtions



CARRÉMENT !

**Je les ai vu 4h par mois
du mois de septembre
aux phases finales
fin mars**



éMAUtions

**Tu veux
lire leurs
retours?
Ils m'ont écrit
leurs
ressentis...**

Yes !



TÉMOIGNAGES AUTHENTIQUES



éMAUtions



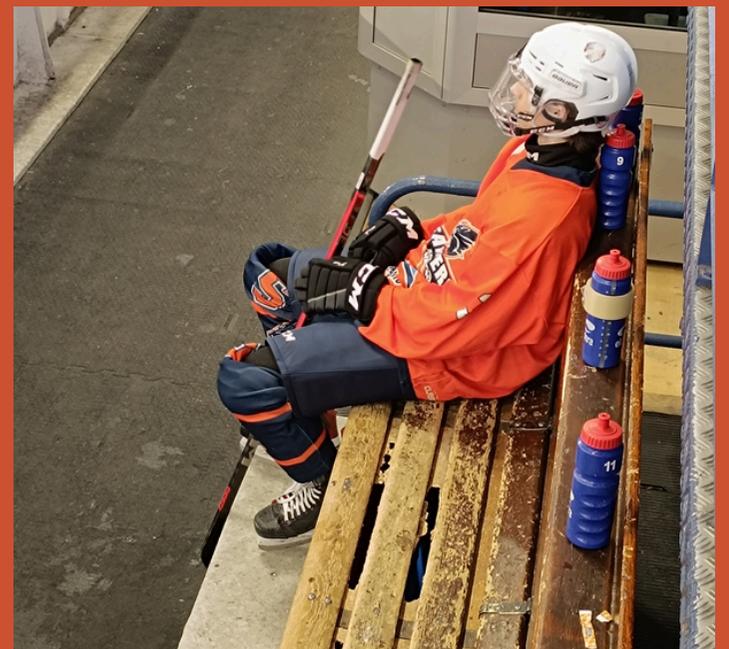
Gagner ensemble, sinon rien !

TÉMOIGNAGES AUTHENTIQUES

catégorie U18



éMAUtions

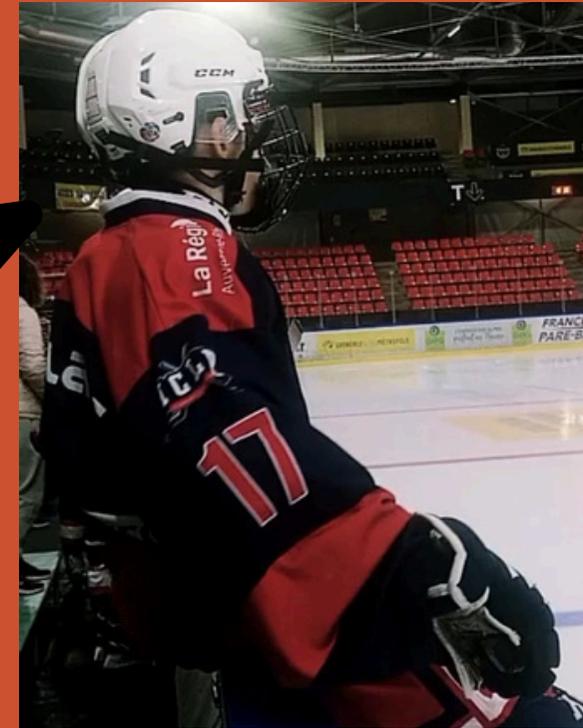




éMAUtions

TIGANE - ATTAQUANT

“ Hônnêtement je ne m’attendais pas à avoir des résultats !!!
Mais j’ai vu une différence avec et sans préparation mentale.
Cette année, j’ai mieux géré mon stress et j’ai appris à optimiser ma concentration sur la glace.
C’est une expérience que je recommande.
Merci pour cette année. “



j’ai compris que notre cerveau joue un rôle important dans nos capacités sportives

CHLOÉ - GOALIE



éMAUtions

“ Expérience plus que positive !
J’ai appris à mieux comprendre
mes émotions et les gérer plus
efficacement sous pression.
Merci pour ta bienveillance
et ton écoute.
À l’année prochaine. “

J’ai pu intégrer des
routines et des outils qui
m’ont permis d’être plus
sereine et d’évoluer
mentalement



ÉLOAN - GOALIE

“ Je ne m’attendais pas à grand chose et j’ai été étonné de voir mon évolution cette saison.

Inconsciemment, grâce aux séances de prépa mentale, j’ai eu plus de facilité à gérer mes émotions et mes routines “anti stress”. Ça m’a beaucoup aidé sur les gros matchs avec un enjeu plus important .

Merci Caro. “



éMAUtions

Que du positif



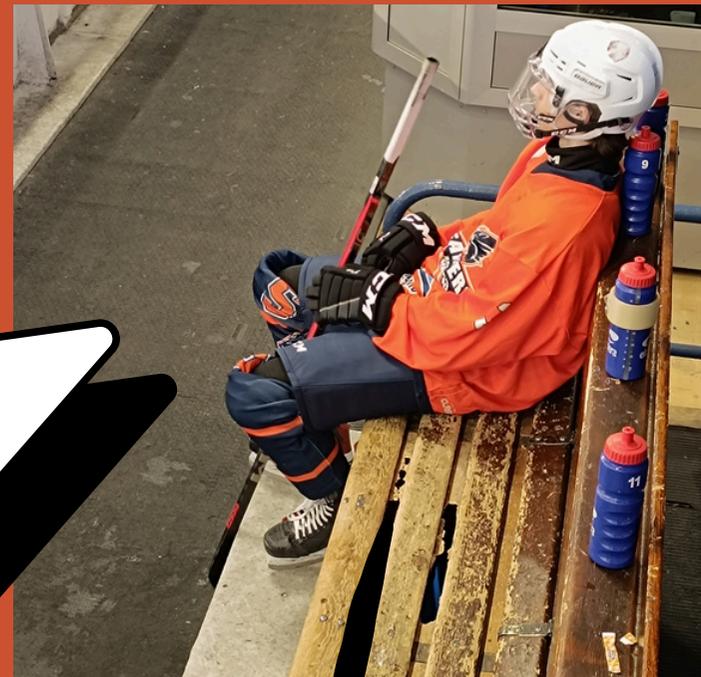
éMAUtions

JOSHUA - DÉFENSEUR

“ Je n’attendais rien, j’étais curieux de découvrir quelque chose de nouveau que toutes les grandes équipes pratiquent.

J’ai progressé sur ma gestion de la pression sur les matchs contre des équipes plus fortes et pendant les phases finales.

J’ai remarqué une optimisation de ma concentration lors des moments clés. “



Je comprends mieux mes Goalies et j’ai une meilleur connexion avec eux depuis que je pratique la préparation mentale. Ça m’a beaucoup aidé à diversifier mon jeu



éMAUtions



MINDSET

Tu es sportif?

Ta saison n'est pas représentative
de tous tes efforts?

Tu veux trouver les clés pour performer ?



éMAUtions



LIS CE QUI SUIT, J'AI DES SOLUTIONS !



éMAUtions

Les éMAUtions... Qui suis-je ?

Je suis Caro,
Naturopathe,
spécialisée en préparation mentale.



J'aide les sportifs
à se sentir mieux dans leur tête, dans leur corps
et en harmonie avec leurs émotions.

J'accompagne chacun,
à se révéler, le temps d'une saison
pour performer en compétition,
comme dans la vie.

L'OFFRE MINDSET ... c'est quoi ?



éMAUtions

**l'offre MINDSET c'est UN ABONNEMENT MENSUEL
pour aider les jeunes sportifs à :**

ACCUEILLIR

leur stress, leurs angoisses, leurs émotions, leurs doutes

APPRIVOISER

leurs faiblesses et en faire une force redoutable

GAGNER

en confiance

SE SENTIR

plus ancrés et focus avant les compétitions

L'OFFRE MINDSET ... c'est quoi ?



éMAUtions

2 À 4 HEURES DE PRÉPA MENTALE MENSUELLES

UN GROUPE INSTA "FORCE MENTALE"

UN SUIVI NUTRITION PERSONNALISÉ

DES ATELIERS BREATHWORK

UN ACCOMPAGNEMENT D'URGENCE SI BLESSURE

Tu es sportif?
tu as besoin que ta saison
prochaine soit explosive?

Viens en MP, on en discute !
visio découverte offerte de 15 min



éMAUtions



OFFRE MINDSET