

ACCOMPAGNEMENT

À 360°

pour les sportifs
de tous niveaux



éMAUtions

PRÉPARATION MENTALE

ACCUEIL DES ÉMOTIONS

NUTRITION

GESTION DU STRESS

RÉCUPÉRATION

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 leur vie.

Les réponses sont sur le chemin

Caroline Miguel - Naturopathe sportive & préparatrice mentale

Pl. des Droits de l'Homme,
63110 Beaumont

07 77 67 64 67
www.emautions.com

ACCOMPAGNEMENT

À 360°

pour les sportifs
de tous niveaux



éMAUtions

Les
domaines
d'expertise

pour l'athlète
acteur de sa santé
et de ses performances

Une naturopathe
et préparatrice mentale
au service de la
performance sportive.



- Cryothérapie
- Prévention des blessures
- Imagerie mentale
- Optimisation des phases de récupération
- Micronutrition
- Gestion du stress et des émotions
- Amélioration des cycles veille/sommeil
- Développement des habilités mentales
- Maximisation de la concentration
- Soutien de l'immunité
- Bilan de l'énergie

Caroline Miguel - Naturopathe sportive & préparatrice mentale

Pl. des Droits de l'Homme,
63110 Beaumont

07 77 67 64 67
www.emautions.com