

AMÉLIOREZ VOTRE JEU MENTAL AU GOLF

Vivez une expérience complète d'entraînement mental pour le golf, qui comprend une activation physique et mentale, pour débloquer vos meilleures performances.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE



Votre expérience comprendra:

Une séance d'activation physique (20 minutes) - en fonction de vos besoins spécifiques, nous utiliserons une combinaison d'entraînements de faible et moyenne intensité pour préparer votre corps et concentrer votre esprit.

Une séance de respiration (10 minutes) - en utilisant des techniques de respiration spécifiques, vous apprendrez à concentrer votre esprit et à vous mettre dans la zone sur le terrain de golf.

Une séance d'entraînement du jeu mental (30 ou 60 minutes) - En tirant parti de votre activation, vous travaillerez sur le simulateur pour créer une puissante routine pré-élan, améliorer vos performances physiques et votre capacité à vous concentrer sur le terrain.

Patrick Sébastien - Coach de performance
coachpsebastien@gmail.com

