

# 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](mailto:coachpsebastien@gmail.com)

