



Atelier en ligne

« Préparation mentale »

GRATUIT



Imagerie mentale en tennis de table

Mardi 11 mai à 19h30

Nombre de places limité à 20 participants

**1h30 pour découvrir
cette technique de
préparation mentale**



Avec **Yann BOUCHET**

Préparateur mental
chez Mental'Haut

Atelier « Préparation mentale » : l'imagerie mentale

L'imagerie mentale, appelée aussi la visualisation, consiste à se représenter mentalement un évènement, une action, une personne...

Chacun l'utilise plus ou moins consciemment et plus ou moins volontairement.

Développer cette technique permet en tennis de table de travailler sur la gestion du stress, la confiance en soi, la concentration, mais aussi la technique et la tactique...

Programme

1. Qu'est-ce que l'imagerie mentale ?
2. Les applications de l'imagerie mentale en tennis de table
3. Exercices et applications pratiques
4. Questions / réponses

Participation gratuite ouverte à tous les licenciés de la ligue AURA, à partir de 14 ans.

Nombre de places limité aux 20 premiers inscrits.

Inscription en ligne :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScImrID6FWOFI2d25Llo70ttfgo2PvJflpGyAG3z0u31eBKxA/viewform>

Renseignements :

Yann BOUCHET : 06-18-25-71-89 yann.bouchet@cegetel.net

Annie LEROY : 06-07-75-63-12 annieroy34@gmail.com