



L'École de Tennis lance un **1<sup>ier</sup> cycle** de **4 ATELIERS INTERACTIFS** en **GESTION MENTALE** avec **Isabelle Dumont**, ancienne sportive de haut niveau, top 5 en tennis, coach- thérapeute et préparateur mental.

**« LA CONFIANCE EN SOI »**

***Clé n°1 pour poser les bases et construire le chemin de sa réussite sportive***

Isabelle vous partage son expérience et son approche du sport dans un premier programme en 4 étapes. Par l'apport d'outils simples, concrets et visuels, l'objectif de ce premier cycle est d'apprendre au jeune sportif en devenir :

- **Comment gagner en confiance en soi ?**
- **Comment jouer plus libéré, devenir plus solide face à la pression et mieux la gérer ?**
- **Comment continuer à jouer son niveau de jeu et l'élever en compétition, source d'épanouissement et de satisfaction ?**
- **Comment développer une attitude de gagnant ?**

**Pour qui ?** Tu es prêt à t'investir mentalement dans le programme et t'y impliquer ? Tu as envie de booster ta confiance, trouver des clés et les mettre en pratique pour progresser dans ton sport ? Alors ce programme est fait pour toi.

**Quand ?** 4 samedis de 10h30 à 12h | 20/10/18 - 24/11/18 - 16/2/19 - 16/3/19

**Lieu ?** Royal Léopold Club – Av.Adolphe Dupuich 42, 1180 Bruxelles.

**Tarif ?** Forfait pour les 4 ateliers ⇨ 60€/personne (15€/atelier/personne) Places limitées

**Plus d'infos & inscriptions ?**

Contactez **José Viesca** | ☎ +32 491 07 52 70 | jose@leopoldclub.be