



**S O P H R O L O G I E            E T            S P O R T**

**Docteur Raymond ABREZOL**

*Auteur de "Sophrologie et Sport".*

*Préparateur de l'Équipe Suisse de Ski et de nombreux Médaillés Olympiques*

**Samedi 23 et Dimanche 24 Avril 2005**

**Au "Clos des Capucins" à Yenne (73)**



La Sophro-Pédagogie sportive remonte à 1966. Depuis les techniques ont beaucoup évolué (tout comme la Sophrologie elle-même) et elles ont été adaptées aux particularités de chaque discipline sportive et aux problèmes personnels de chaque athlète avec des succès indiscutables. Mais elle n'est pas pour autant réservée aux sportifs d'élite; les amateurs eux aussi peuvent en bénéficier.

**Les objectifs principaux de la Sophro-Pédagogie sportive sont:**

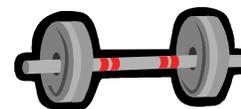


- Amélioration de la concentration.
- Renforcement de la conscience corporelle.
- Stimulation de la motivation.
- Développement de la combativité.
- Augmentation de l'énergie physique.
- Contrôle de la peur.
- Gestion du stress.

***Ce séminaire est destiné aux sportifs de tous niveaux, amateurs ou professionnels, ainsi qu'aux Sophrologues intéressés par la Formation Spécialisée de la préparation sophrologique des athlètes.***

**Les diverses étapes de cette préparation qui seront abordées:**

- Qu'est ce que la Sophro-Pédagogie sportive ?
- Ses objectifs et les buts à atteindre
- Moyens spécifiques
- Exercices de concentration
- Test caractérologique



..... ✂ .....

**BULLETIN D'INSCRIPTION au Séminaire : Sophrologie et Sport,  
Les Samedi 23 et Dimanche 24 Avril 2005  
Avec le Dr. Raymond ABREZOL, au Clos des Capucins à Yenne (73).**

**Coût du week-end :** (Hébergement compris sur la base d'une chambre double, pour une chambre seule majoration de 15 Euros)

**→ 270,00 Euros pour les cotisants    /    → 300,00 Euros pour les non cotisants**

NOM et Prénom :

Adresse :

Tel privé :

Code Postal + Ville :

Tel portable :



**Email :**

**Profession :**

**✂ JOINDRE IMPERATIVEMENT POUR RÉSERVATION**

**\* 1 chèque de 50.00 € (encaissé 15 jours avant le séminaire et restant acquis en cas de désistement)**