



"Le golf se joue sur un parcours de 25 centimètres : l'écart entre vos deux oreilles !"

Cette célèbre phrase de Bobby Jones résume parfaitement ce que la pratique du golf représente sur le plan mental. Le golf est un sport où le défi mental est permanent, où rien n'est jamais acquis jusqu'au dernier putt du 18ème trou, où chaque nouveau coup à jouer demande réflexion, décision, visualisation, confiance en soi, relâchement, et acceptation une fois le coup joué.

### ***La Sophrologie au service du golfeur***

Le golf est un sport exigeant qui nécessite un entraînement aussi bien physique que mental.

Vous souhaitez être plus à l'aise en compétition et améliorer vos performances ou vous voulez tout simplement jouer avec moins de stress et donc plus de sérénité et de plaisir.

### ***La sophrologie est une méthode qui vous aide notamment à :***

- ! mieux prendre conscience de votre corps, de vos mouvements,
- ! développer vos capacités de concentration,
- ! mieux gérer votre stress en régulant vos émotions,
- ! renforcer votre confiance en vous même,
- ! accepter l'échec, valoriser les bons coups,
- ! mieux récupérer.
- ! Préparer sereinement une compétition, une partie importante en se projetant positivement

Il fallut attendre la fin des années 70 pour que le golf s'intéresse à la sophrologie. Le célèbre Séveriano Ballesteros pratiqua la sophrologie directement avec son créateur Alfonso

Caycedo. Très assidu, il faisait des séances de sophrologie avant chaque partie en compétition :

"Avant chaque compétition je faisais des visualisations, tout d'abord je me relaxais, je me voyais sur le parcours en train de jouer, j'imaginer les gens, l'herbe, je me voyais en train de gagner. J'ai pratiqué la sophrologie et je crois fermement que c'est à cela que je dois mon succès".



Mais la Sophrologie caycédienne est une discipline qui aide aussi chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Choisir la Sophrologie c'est :

- Améliorer son sommeil
- Travailler sur la confiance en soi
- Apprendre à mieux se connaître, se contrôler
- Améliorer sa mémoire, ses capacités de concentration
- Améliorer sa relation aux autres, son expression en public
- Apprendre à mieux gérer ses changements de vie (professionnelle, familiale...)
- Apprendre à mieux gérer la douleur
- Renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi
- Renforcer les capacités
- Lâcher-prise
- Evacuer les tensions face à une situation stressante
- Appréhender les peurs

FRESSE-CHAUVEAU Valérie 06.21.24.50.66

Sophrologue Caycédienne