

stage

YOGA & GOLF

Alignement et qualité de jeu

samedi 25 novembre 2017

Golf de St Jacques de la Lande (35)



Parce qu'il serait fou d'espérer changer son jeu en faisant plus de la même chose, n'est-ce pas ?

Le stage a pour objectif, à l'aide du Yoga, de développer le plaisir de jouer au Golf, d'améliorer la qualité de jeu. Il est proposé aux joueurs (index entre 10 et 20) d'acquérir une vision globale d'eux-mêmes grâce à une meilleure connaissance de soi (au niveau technique, physique, respiratoire), de ses préférences corporelles et des spécificités de son jeu dans les diverses situations rencontrées.

La pratique du Yoga met l'accent sur le développement de la concentration, l'observation des ressentis, la maîtrise du geste et de la respiration. Autant d'éléments au service d'un jeu plus conscient.

Il est proposé au participant, avec la méthode de l'ActionTypes® de mettre en évidence ses préférences motrices, le swing naturel en prenant appui sur ses fondamentaux pour une meilleure "écologie physique et mentale". La découverte et la mise en pratique des techniques de Yoga, de relaxation, viendra conforter la technique de jeu au practice et sur le parcours...



samedi 25 novembre 2017 au Golf de St Jacques de la Lande (35)

Le tarif est de 115 €.

Les inscriptions se font par mail : contact@ateliers-yoga.fr.

Les coachs répondront à vos demandes d'information.

N'hésitez pas à les contacter.



Gérard VAILLANT

Tel 06 81 87 57 45 ggvallant@orange.fr Blog.odp-vallant.fr

Coach professionnel.

Passionné par l'excellence et l'amélioration continue, Gérard poursuit depuis 10 ans un chemin de transformation et de progrès qu'il partage avec ses clients. Il s'appuie sur une expertise particulière sur le travail en équipe, le coaching de la performance et de la cohésion d'équipes. Il coach aussi des sportifs de haut niveau



Marie LEFEUVRE

Tel 06 75 03 06 84 contact@ateliers-yoga.fr www.ateliers-yoga.fr

Coach professionnelle. Professeure de Yoga

Pour accompagner les managers et dirigeants dans leur parcours de coaching, Marie mobilise aussi les ressources du Yoga, l'exploration des émotions, et les ressorts de la vitalité.