

# Préparation mentale des sportifs

**Eric Soligny**  
Sophrologue

La sophrologie permet de développer et renforcer ses capacités.

Pour les sportifs, elle permet de travailler sur :

- Favoriser la récupération grâce aux méthodes de relaxation
- Améliorer le sommeil,
- Réguler le niveau d'activation (calmer ou dynamiser)
- Limiter les pensées négatives et renforcer les positives
- Gérer ses émotions (la peur, le trac et la colère, ...)
- Optimiser la concentration
- Développer la confiance en soi
- «Apprivoiser » le stress pré-compétitif pour en faire une force
- Favoriser les relations au sein du groupe ou de l'équipe (entraîneurs, partenaires d'entraînement, etc.)

**Tarifs et devis sur demande**

**Eric SOLIGNY**

**Educateur sportif  
Sophrologue**

06 83 77 37 94

[eric.sportetsophrologie@gmail.com](mailto:eric.sportetsophrologie@gmail.com)