



www.relaxotherapy.com



ANNEXE AUX CANEVAS DE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE DE L'ECOLE DE RELAXOTHÉRAPIE® ASBL

LA RELAXOTHÉRAPIE® POUR LE MILIEU SPORTIF

PUBLIC- CIBLE

- sportifs
- athlètes et leur entourage (compétition)
- entraîneurs et éducateurs sportifs
- physiothérapeutes, kinésithérapeutes ou ostéopathes qui seraient intéressés par les neurosciences, la psychologie et la Relaxothérapie® appliquée aux performances sportives.

CANEVAS de TRAVAIL

Général :

- ▶ Apprendre à gérer le stress et les émotions (avant et pendant match...)
- ▶ Accroître le calme mental et dissolution des pensées perturbantes
- ▶ Augmenter la concentration

Travail sur les pensées :

- ▶ Accroître la confiance en leurs performances sportives et leurs résultats
- ▶ Ne plus se laisser entraîner dans les souvenirs récurrents et sentiments d'échec
- ▶ Travailler sur l'anxiété et la peur d'échouer
- ▶ Conjuré les idéalizations qui figent
- ▶ Travail sur l'optimum plutôt que le maximum

Travail avec le corps :

- ▶ Éviter les blessures ou en diminuer l'impact par l'apprentissage du lâcher prise et le travail sur l'assouplissement
- ▶ Apprendre l'auto récupération (exercices respiratoires issus du yoga)
- ▶ Revenir plus rapidement dans un match ou le débiter immédiatement et pleinement par l'apprentissage du « vide » mental (micro-siestes, position de neutralité)
- ▶ Ligne directrice en nutrition et diminuer les effets de l'acidité dans le corps