

CATALOGUE

ATELIERS

PRÉPARATION MENTALE



Clubs, Associations, Salles de sports...

Conseiller et coach certifié en préparation mentale
- Approche neuroscientifique -



@mentallia_sports



mentallia.sports@gmail.com



<https://mentallia.github.io/mentallia/>

Notre mission

Libérer le potentiel de vos pratiquants en développant la performance, l'engagement et le bien-être.

Pourquoi ?

Stress en compétition, manque de confiance, perte de motivation, difficultés à gérer la pression ou les émotions... : ces freins invisibles touchent **tous les publics**, quel que soit l'âge, le niveau ou l'activité pratiquée.

Les ateliers MENTALLIA

Des **outils concrets, simples et immédiatement applicables**, utilisables aussi bien dans le sport que dans la vie quotidienne (études, travail, projets personnels).

Objectif

Aider vos pratiquants à **mieux mobiliser leurs ressources quand ça compte**, tout en favorisant plaisir, engagement et régularité.

Format des ateliers thématiques

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Format interactif :<ul style="list-style-type: none">◦ Apports pédagogiques simples◦ Exercice pratique guidé◦ Temps d'échanges◦ Défi mental à réaliser | <ul style="list-style-type: none">• Durée : 30 à 45 minutes• Public : sportifs et non-sportifs (enfants, ados, adultes)• Support inclus : livret de routines mentales |
|--|--|



MES 6 ATELIERS THÉMATIQUES

Gérer le stress et la pression

Pour qui ?



Pratiquants stressés avant une échéance, une compétition, un examen ou une prise de parole...

Bénéfices :

- Mieux comprendre son stress
- Apprendre à le réguler rapidement
- Retrouver calme et lucidité



Idéal pour sécuriser les moments à enjeu.

Développer une confiance solide

Pour qui ?



Personnes qui doutent, se dévalorisent ou perdent confiance après un échec.

Bénéfices :

- Construire une confiance basée sur des preuves réelles
- Sortir de la dépendance au résultat
- Oser s'engager pleinement



Une confiance plus stable et durable.

Améliorer la concentration et le focus

Pour qui ?



Pratiquants facilement distraits ou envahis par les pensées.

Bénéfices :

- Se recentrer rapidement
- Réduire les pensées parasites
- Agir avec plus de clarté



Un meilleur focus dans l'effort comme au quotidien.

Mieux gérer ses émotions

Pour qui ?



Personnes submergées par la peur, la frustration, la colère ou l'excitation.

Bénéfices :

- Identifier ses émotions
- Les réguler efficacement
- Transformer l'émotion en action utile



Ne plus subir ses émotions, mais les utiliser.

Renforcer la motivation et l'engagement

Pour qui ?



Pratiquants irréguliers, en perte d'envie ou de constance.

Bénéfices :

- Retrouver du sens
- Passer à l'action même sans motivation
- Installer une dynamique durable



Plus de régularité, moins de décrochage.

Se préparer mentalement à l'action

Pour qui ?



Pour tous ceux qui préparent une compétition, un moment-clé, un projet ou un défi important.

Bénéfices :

- Se mettre dans le bon état mental
- Clarifier ses priorités
- Passer à l'action avec confiance



Une mise en action simple et efficace.



Tarifs - Pack “Ateliers Préparation”

Nombre d'ateliers	Tarif
1 atelier	70 €
2 ateliers	135 €
3 ateliers	200 €
4 ateliers	260 €
5 ateliers	320 €
6 ateliers	375 €



Possibilité d'adapter les thématiques selon vos besoins.

Atelier Découverte - Tester avant de s'engager

- **Durée** : 30 min
- **Tarif** : 50 €

Un format court pour **tester l'approche Mentallia** avant de choisir un pack.

Objectif : Faire prendre conscience des **blocages mentaux invisibles** et repartir avec une routine concrète.

Contenu :

- Identification des blocages mentaux fréquents
- Mise en évidence de l'impact du mental sur l'action
- Exercice simple pour ressentir une différence immédiate
- Une routine mentale offerte à chaque participant



Un format court, impactant, qui ouvre naturellement vers les ateliers thématiques.

Pourquoi choisir Mentallia ?

- Approche basée sur les **neurosciences**
- Outils concrets, simples et applicables immédiatement
- Adapté à **tous les publics**
- Complémentaire du travail physique et technique
- Favorise performance **et bien-être**

