

# HYPN●TEAM

AUTO-HYPNOSE  
PRÉPARATION MENTALE ET PERFORMANCE SPORTIVE

Réservez votre place sur

[HYPNOTEAM.ORG](https://HYPNOTEAM.ORG)

## I. CONTEXTE PROFESSIONNEL

---

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Les objectifs d'une formation en autohypnose axée sur la performance sportive visent à aider les sportifs à améliorer leurs performances physiques et mentales en utilisant des techniques d'autohypnose.

- Élaborer un objectif et créer une stratégie
- Comprendre et savoir se mettre dans l'état hypnotique
- Renforcement de la concentration
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Renforcement de la confiance et de l'estime de soi
- Utilisation des outils de visualisation et imagerie mentale
- Gestion de la douleur
- Gestion de la performance
- Promotion du bien-être général



### PUBLIC VISÉ

Ce stage en autohypnose axée sur la performance sportive peut être bénéfique pour un large éventail de personnes, dont :

- **Athlètes de tous niveaux** : Des sportifs débutants aux athlètes professionnels, chacun peut tirer profit de cette formation pour améliorer ses performances sportives et mentales.
- **Sportifs amateurs** : Les personnes pratiquant le sport de manière récréative ou occasionnelle peuvent également bénéficier de l'autohypnose pour renforcer leur confiance, leur concentration et leur motivation dans leurs activités sportives.
- **Personnes cherchant un développement personnel** : Même pour ceux qui ne sont pas des sportifs actifs, l'autohypnose axée sur la performance sportive peut offrir des outils utiles pour améliorer la concentration, la gestion du stress, la confiance en soi et d'autres aspects liés au développement personnel.
- **Personnes intéressées par le sport et le bien-être** : Pour ceux qui aiment le sport et qui cherchent à améliorer leur bien-être général, cette formation peut être un moyen de renforcer leur équilibre émotionnel et mental.
- **Personnes désireuses de relever des défis** : L'autohypnose peut aider les individus à développer une mentalité résiliente pour faire face aux défis personnels, qu'ils soient liés au sport ou à d'autres aspects de la vie.
- **Entraîneurs sportifs** : Les entraîneurs peuvent utiliser les techniques d'autohypnose pour aider leurs athlètes à mieux se concentrer, à gérer le stress, et à développer des stratégies mentales pour performer au meilleur niveau.
- **Personnel d'entreprise** : Adaptée également au contexte professionnel, elle permet aux entreprises d'aider leurs employés à gérer le stress, à renforcer leur concentration, leur confiance et leur motivation, à favoriser leur bien-être général, et à améliorer la communication interpersonnelle.

### PRÉ-REQUIS

**AUCUN PRÉ REQUIS EN HYPNOSE OU EN SPORT N'EST NÉCESSAIRE.**

Il est tout de même nécessaire d'avoir une condition physique permettant la pratique du sport en général.



## II. DESCRIPTION DE LA FORMATION

---

### JOUR 1

Présentation du stage

Présentation des participants et des formateurs

Concepts de la préparation mentale et de l'auto hypnose

Les inductions et le travail sous hypnose

Pratique sportive

### JOUR 2

L'ancrage  
La concentration/la lucidité

Apprendre à définir un objectif  
Les routines

Pratique sportive

### JOUR 3

Gestion du stress  
Le discours interne

L'Imagerie mentale  
La motivation  
L'estime et la confiance en soi

Restitution et mise en pratique des apprentissages sur un parcours



## III/ MOYENS DE LA FORMATION

---

### MATÉRIEL À FOURNIR

- Matériel pour prendre des notes
- Tenue de sport
- Maillot de bain
- Serviette
- Bonne humeur !

### INTERVENANTS PRESENTIS

#### Julien DAMIANI

Coach sportif,  
Préparateur mental pour sportifs  
nationaux/ internationaux & athlètes de  
Ninja Warriors.

#### Edouard CHERON

Hypnotiseur, psychomotricien,  
Préparateur mental pour sportif nationaux  
et internationaux.

## IV/ INFORMATIONS PRATIQUES

---

Inscription et Administration : Joan LOLLIA  
[contact@hypnoteam.org](mailto:contact@hypnoteam.org)  
06 50 68 02 42

### DATES ET LIEU

- du 29 au 31 juillet 2026
  - du 4 au 6 novembre 2026
- à WONDERFUL LAND à CLAYE SOUILLY (77)

### TARIF

**750 €**  
Déjeuners inclus

