



PRÉPARATION MENTALE

ENTREPRISE - CLUB SPORTIF - ASSOCIATION

*améliorer la performance de votre équipe
en toute sérénité*



Atelier pratique / conférence

Je vous enseigne un ensemble d'outils de détente et de dynamisation que vous utiliserez en autonomie.
Lors de conférences, j'aborde le sommeil, le stress, la motivation, la communication, la définition d'objectif...



conférence à thème

En duo avec Florence Barnaud, spécialiste des troubles addictifs, nous abordons divers sujets comme les mécanismes pour arrêter de fumer, l'hypno-nutrition pour bien vieillir...



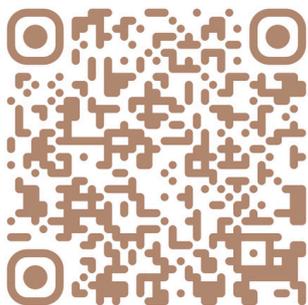
séance guidée

Dans le cadre d'une programmation mentale d'objectif ou pour un moment de relaxation, j'encadre la séance dans vos locaux.



athlète - équipe

Rester confiant et efficace, s'adapter aux imprévus, gérer le stress des compétitions, reprendre l'ascendant du match... tout ce qu'un athlète a besoin pour performer.
Je vous accompagne vers vos ambitions.



LAURENT BARNAUD

Hypnothérapeute
Préparateur mental
moniteur TOP®

06 18 07 42 49

hypnose.barnaud@gmail.com www.barnaud-hypnose-bourges.fr