

Formation TOP

Techniques d'Optimisation du Potentiel



👉 Pour qui ?

- ✓ Sportifs en quête de performance
- ✓ Étudiants préparant examens et concours
- ✓ Cadres et dirigeants souhaitant gérer leur énergie
- ✓ Toute personne voulant optimiser ses ressources



Objectifs

- ✓ Découvrir des outils simples et puissants : respiration, relaxation, visualisation
- ✓ Apprendre à gérer ses émotions et son stress
- ✓ Booster confiance, motivation et concentration
- ✓ Créer sa boîte à outils personnalisée utilisable en toute autonomie





Format Groupe 2 jours (14h)

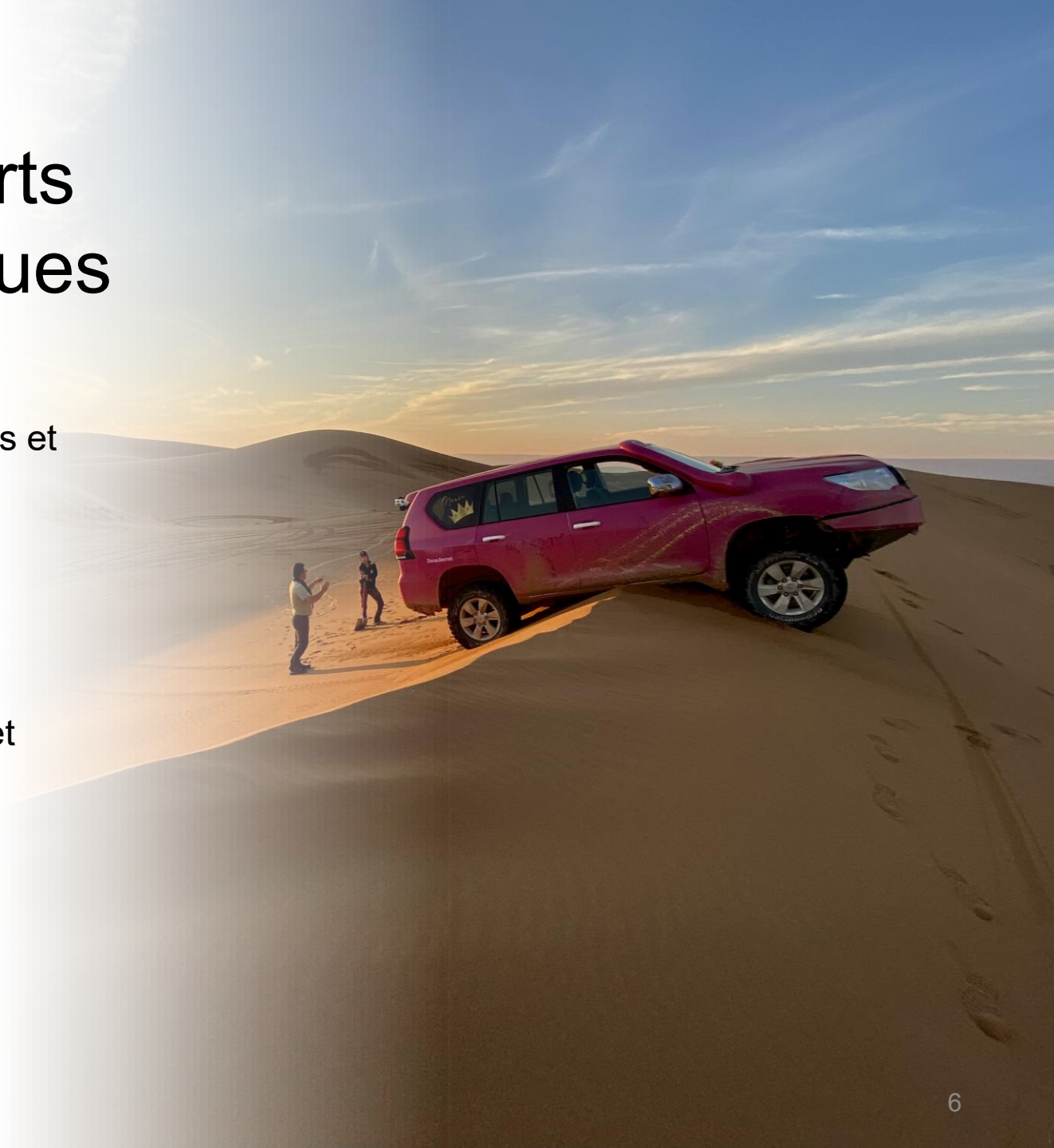
- ✓ Jour 1 : Bases – respiration, imagerie mentale, dialogue interne
- ✓ Jour 2 : Mise en action – gestion des émotions, motivation, boîte à outils finale
- ✓ 💰 Tarifs :
 - Particuliers : 180 € TTC / jour
 - Clubs/associations : 230 € TTC / jour

Accompagnement Individuel 5 séances (7h30)

- ✓ Diagnostic et respiration
- ✓ Récupération et recentrage
- ✓ Visualisation et confiance
- ✓ Gestion des émotions & concentration
- ✓ Bilan et autonomie
- ✓ 💰 Tarifs :
- Pack 5 séances : 350 € TTC
- Séance à l'unité : 70 € TTC

🔧 Supports pédagogiques

- ✓ Fiches outils claires et pratiques
- ✓ Carnet de bord personnalisé
- ✓ Exercices guidés et faciles à réutiliser



✓ Résultats concrets

- ✓ Plus d'énergie au quotidien
- ✓ Moins de stress et plus de sérénité
- ✓ Meilleure confiance en soi
- ✓ Performance durable dans les études, le sport ou le travail



Venez faire partie de
l'aventure TOP



2026

Nos prochaines dates

Groupe

✓ Paris

➤ du 24 au 25 Janvier

➤ du 28 Février au 1 er Mars

✓ Rennes

➤ du 31 Janvier au 1^{er} Février

➤

➤ du 7 au 8 Mars

Individuel

Dates à la demande

January

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

February

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

March

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	
5	6	7	8	9		
12	13	14	15	16		
19	20	21	22	23		
26	27	28	29	30		

May

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

July

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
2	3	4	5	6		
9	10	11	12	13		
16	17	18	19	20		
23	24	25	26	27		
30	31					

September

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			

October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
6	7	8	9	10		
13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24		
27	28	29	30	31		