



LE VENDREDI 22 AVRIL 2016 (20H00 – 21H00)

CONFÉRENCE: “MINDFULNESS ET SPORT”

Arme secrète des grands champions (Novak Djokovic, tennis; Kobe Bryant, basket-ball; LeBron James, basket-ball; Michael Jordan et l'équipe des Chicago Bulls, basket-ball; Derek Jeter, baseball; Misty May et Kerri Walsh, volleyball; Les Seahawks, football américain; Lionel Messi, football) ou simple effet de mode ? Cette conférence sera l'occasion d'approfondir cette question (dont les aspects scientifiques), de définir la pleine conscience/mindfulness et de mieux comprendre son intérêt dans le sport. Ceci au travers d'exercices pratiques et de théorie.

Pour plus d'information: www.mindfulness-et-sport.com

ACT ON YOUR
SPORT !

ENVIE DE BOOSTER
VOS
PERFORMANCES

MIEUX GERER VOS
EMOTIONS

Durée



1h

Lieu



Waterloo Tennis
Blvd Henri Rolin,
5b – 1410

CHRISTOPHE DIERICKX

Pour s'inscrire :

Envoyer un mail à

christ_dierickx@hotmail.com

(Tarif : 5 euros)