



# MENTAL JOURNEY

Préparation mentale

TARIF DE LANCEMENT

limité à 10 places

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ - 2 MOIS

# Performer grâce aux outils du bien-être & de la récupération

La préparation mentale des athlètes de haut niveau, adaptée au poker.

Performer au poker, c'est d'abord savoir gérer ton mental. Une grande partie de tes résultats se joue dans ta capacité à préserver ton énergie, maintenir ta motivation et ta persévérance à long terme, et gérer tes émotions malgré les obstacles. L'élite ne se distingue pas par l'absence de difficultés, mais par sa capacité à les gérer grâce à des protocoles validés.

## LES 8 SÉANCES

### 01 Mesure ton niveau mental

Test stress & récupération

### 02 Définis tes objectifs et tes processus

Cap & plan d'action

### 03 Reste lucide sous pression

Respiration & régulation émotionnelle

### 04 Reste présent malgré le run

Exercices de Pleine conscience

### 05 Transforme ton discours interne

Imagerie mentale & self-talk

### 06 Travaille ta capacité à changer d'état

Le Switch

### 07 Crée des routines qui te correspondent

Routines de performance

### 08 Validation de ton protocole mental

Bilan & plan d'action

## POUR QUI ?

- Tu veux structurer ton approche du mental au poker avec une méthodologie professionnelle.
- Tu veux optimiser ta performance aux tables et en dehors.
- Tu vis des difficultés (stress, tilt, fatigue) que tu veux traiter durablement.

## FORMAT & GARANTIES

- ✓ Programme Individuel
- ✓ Outils adaptés à ton profil
- ✓ 8 séances sur 2 mois (~1/sem.)
- ✓ Échanges illimités entre séances
- ✓ Date de départ libre
- ✓ Test stress / récup. avant & après

## MICKAEL - ARKAHH

- Préparateur Mental depuis 2022
- Certification « Mettre en œuvre la préparation mentale des sportifs »
- Attestation universitaire « Initiation aux techniques de bien-être » Université de Lille

OFFRE DE LANCEMENT

**520€** ~~624€~~

limité à 10 places

**Réserver ma place**