



Virginie Jacquot-Ammon

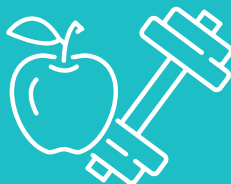
Sophrologie • Nutrition • E.F.T • Énergétique

Ensemble, faisons du bien-être de tous vos sportifs **UNE PRIORITÉ !**

ANIMATIONS & ATELIERS
SANTÉ, BIEN-ÊTRE, NUTRITION, CONFIANCE
EN SOI & PRÉPARATION MENTALE



Bien-être



Nutrition



Préparation



À propos



Ancienne ingénieure passionnée par l'humain devenue sophrologue, diététicienne et thérapeute certifiée, j'accompagne aujourd'hui, les clubs sportifs et les associations dans la mise en place d'ateliers collectifs favorisant le bien-être, la cohésion et la performance. À travers des séances de sophrologie, de nutrition santé et des activités ludiques, j'aide les adhérents et les bénévoles à :

- Mieux gérer leur stress et leurs émotions,
- Faire le lien entre alimentation, corps et besoins
- Optimiser leur énergie et leur récupération,
- Améliorer l'image et la confiance en soi
- Renforcer la cohésion d'équipe,

Mon objectif : Proposer des outils simples & ludiques, accessibles à tous, pour améliorer le bien-être individuel et renforcer l'esprit d'équipe.

Au service de l'épanouissement individuel et collectif



Virginie Jacquot-Ammon

Sophrologie • Nutrition • E.F.T. • Énergétique

✉ CONTACT@VIRGINIE-JACQUOTAMMON.FR

☎ 06.16.53.72.67



Les ateliers proposés

Trois catégories pour satisfaire
toutes vos *envies* !



Ateliers BIEN-ÊTRE

- Libérer le stress & les tensions
- Réveil musculaire,
- Automassages & lâcher-prise
- Pause régénérante & récupération active
- Sophrologie ludique & Cohésion d'équipe
- Bien dans ma tête, bien dans mon corps



Ateliers NUTRITION

- Sensations alimentaires & messages corporels
- (Bien) S'alimenter avant, pendant & après le sport
- Jeu(x) sportif(s) sur :
 - l'équilibre alimentaire
 - les besoins du corps
 - les rythmes & activités ...
- Quizz & Time's up sur alimentation, corps & sport
- Ateliers cuisine : Repas & collation du sportif; ...



Ateliers PREPARATION

- Une journée dans la peau d'un sportif
- Escape game "Image corporelle positive"
- Stress, émotions, préparation & performance
- Concentration & confiance en soi
- Perception corporelle & gestes moteurs

Et bien d'autres pour répondre à vos thèmes & besoins !



Types d'interventions

- Semaine ou journée de la santé
- Semaine ou journée du bien-être
- Préparation évènement sportif
- Animation club ou association
- Fête du sport



Modalités

- Durée: de 1h à 1 journée
- Tarifs : Devis sur demande

Vos bénéfices



- Réduction du stress et des tensions
- Renforcement de la cohésion d'équipe
- Amélioration de la concentration et des performances
- Amélioration de l'ambiance
- Diminution des risques de blessures
- Image du club positive



Virginie Jacquot-Ammon

Sophrologie • Nutrition • E.F.T. • Énergétique

*Pour plus de bien-être, de plaisir et de performance
au coeur de votre club / association*

✉ CONTACT@VIRGINIE-JACQUOTAMMON.FR

☎ 06.16.53.72.67