



Homeostasis Coaching

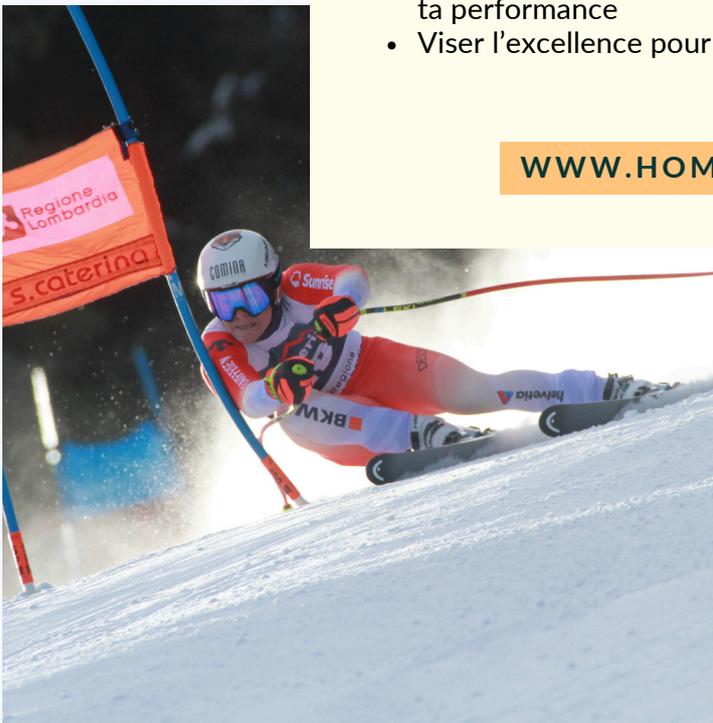
La différence se fait
dans la tête !

La préparation mentale constitue un outil de connaissance de soi, qui permet d'optimiser son bien-être et son mode de fonctionnement, afin d'obtenir des performances solides et durables.

Je t'accompagne avec rigueur et bienveillance pour :

- Optimiser ton bien-être et ta récupération pour plus de plaisir en sport et dans ton quotidien
- Exploiter ton potentiel, et le mettre au service de ta performance
- Viser l'excellence pour relever des défis ambitieux

WWW.HOMEOSTASIS.CH



Mental Quick Start

410.-
4 séances

MENTAL BOOST

Améliore tes performances

Installe une routine pour gagner en régularité, en confiance et en efficacité en compétition.

- Bilan de départ et bilan final
- 7 séances
- Réponses à tes questions sur WhatsApp
- Tes fiches d'exercices pour une pratique autonome
- Ta routine de performance

Bonus

- 1 séance de debriefing compétition offerte
- Accès à la communauté Whats'App

Mental Power Up

1000.-
10 séances

MENTAL QUICK START

Prépare ta saison

Régule efficacement le stress et les émotions, préserve ton énergie, et construis ta saison sur une base solide.

- 1 bilan de départ
- 4 séances
- Réponses à tes questions sur WhatsApp
- Tes fiches d'exercices pour une pratique autonome

Bonus

- Bilan final (condition mentale et biofeedback) offert
- Accès à la communauté Whats'App



Mental Boost

680.-
7 séances

MENTAL POWER UP

Vise l'excellence

Atteins des objectifs ambitieux avec une préparation mentale premium.

- Bilan de départ et bilan final
- 10 séances
- Réponses à tes questions sur WhatsApp
- Tes fiches d'exercices pour une pratique autonome
- Ta routine de performance
- 1 programme adapté à tes besoins
- Le debriefing de tes compétitions

Bonus

- 2 séances offertes pour des besoins ponctuels
- Accès à la communauté Whats'App

Trouve ton programme en un clin d'oeil

	Mental Quick Start	Mental Boost	Mental Power Up
Objectif	Installer les bases en préparation mentale	Performer en compétition à son niveau réel	Viser l'excellence pour atteindre des objectifs ambitieux
Format	1 :1 Thématique	1 :1 Individualisé	1 :1 Individualisé
Durée	2 mois	3-4 mois	6-8 mois
Séances	4 séances	7 séances	10 séances
Bonus	Bilan final Communauté Whats'App	1 séance debriefing compétition Communauté Whats'App	2 séances selon besoins Communauté Whats'App
Tarif	CHF 410.- (1x / 2x)	CHF 680.- (1x / 2x / 3x)	CHF 1'000.- (1x / 2x / 3x)



Homeostasis Coaching
Karine Villettaz
Impasse du Levant 22
1912 Leytron
Tel. : +41 79 719 92 91

