



# **Préparation Mentale avec Joss**

Les packages d'accompagnement  
et la formule projet



# **1 session unique pour un événement intense (compétition, blessure...)**

- **Gérer stress, confiance, émotions**
- **Se remobiliser après une désillusion, contre-performance ou raté**
- **Rester focus sur la durée du tournoi/course/épreuve**
- **Gestion de la blessure, douleurs**

**PM1 99€**



# 3 formats pour 3 objectifs

**PM4**

**Pack 4 sessions  
319€**

- Intégrer son mental à sa performance
- Implémenter les clés des sportifs de haut niveau
- Clarté mentale, discours intérieur, outils, process de gestion (émotions, stress, discours...)

**PM6**

**Pack 6 sessions  
469€**

- Pack précédent +
- Visualisation (résultat, process, créative, persona, )
- Stratégie d'équilibre global (pro, perso, sport, projet)

**PM8**

**Pack de 8 sessions  
599€**

- Pack précédent +
- Routine de performance
- Technique d'ancrage
- Libération émotionnelle
- Stratégie de course / d'épreuve



# 1 formule pour 1 projet unique

Un projet ambitieux  
et défini ?

Intégration à la  
prépa spécifique

Suivi whatsapp  
intersessions

**PMFC**  
**Formule coaching**  
**169€ / mois**  
**4 mois minimum**

Offre partenaire

Outils personnalisés  
Enregistrement des sessions

2 sessions  
/mois



**Des questions ?  
Vous souhaitez me présenter votre  
projet pour choisir ensemble  
l'option adéquate ?**

**Mail : [Contact@josspecher.coach](mailto:Contact@josspecher.coach)**

**Tél : 0679391063**

**Instagram : @Joss.pecher**

**Ou réservez un créneau de 30' pour échanger de vive voix :  
<https://calendly.com/joss-coaching/1-1-appel>**