



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

2 sessions
/mois

Outils personnalisés
Enregistrement des sessions



Des questions ?

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

Mail : 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>