

CR STAGE GESTION MENTALE CHEZ ESPRIT PARAPENTE

CF 2023

Le message d'Emilie :

« " J'ai vraiment apprécié ce stage avec Delphine, elle m'a permis de mieux me connaître et être attentive à certains de mes comportements de pilote à modifier et améliorer grâce aux outils qu'elles proposent, comme la visualisation ou le discours interne.

Arriver aussi à identifier ses automatismes et ses croyances ont été très utiles. Cela m'a permis de prendre un réel plaisir lors de mes vols et de mes phases de décollage. Très bonne ambiance également au sein du groupe et l'équipe pédagogique, c'est appréciable"

A bientôt j'espère pour voler ensemble ! »

Le message d'Océane :

« Stage très intéressant, formateur et qui permet d'en apprendre plus sur soi-même et son esprit. Un stage qui a même un impact hors pratique de parapente ».

Le message de Camille

Ce stage m'a permis de faire de belles rencontres et de trouver des pistes pour améliorer mes sensations lorsque je vole. Delphine a su s'adapter à chacun d'entre nous avec douceur et



simplicité.



Le message d'Odile « Un grand merci à la commission féminine PACA pour son coup de pouce financier. En tant que débutante, voler encadrée et très bien encadrée chez Esprit Parapente me permet de vivre pleinement mon nouveau coup de cœur du moment et de progresser en toute sérénité.

Une expérience toujours agréable à partager ».

Le message de Thierry

« Le stage préparation mentale m'a permis de prendre conscience de mon potentiel, de rationaliser et surmonter mes peurs ».