

# VALORISER SES POTENTIELS :

UN SAVOIR-FAIRE POUR UN SAVOIR ÊTRE

---

## INTERVENANTE

### **Karine Mercier**

- Praticienne TOP, professeur de Pilates et techniques de fitness.
- Expériences accompagnement individuel.
- Accompagnement collectif en milieu sportif.

Mail : [topicimes@gmail.com](mailto:topicimes@gmail.com)

---

## OBJECTIFS

- Se préparer, se réajuster, récupérer...
- Se retrouver dans une dynamique positive.

---

## CONTENU DE L'ATELIER

Mise en application de techniques simples, pratiques, personnelles de respirations et d'imagerie mentale.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Apprendre à gérer avec justesse les situations inhabituelles.