

Que peut-on améliorer en PM ?

La confiance
La gestion émotionnelle
La concentration
Le lâcher prise
La relaxation
L'organisation
La détermination d'objectifs et de buts
La cohésion d'équipe
Le rapport à soi et aux autres
La respiration équilibrante, énergisante et calmante
La cohérence cardiaque
Les ressources internes
La rééducation physique et mentale
Retrouver le plaisir
Les routines
.....

La liste est longue et nos ressources infinies...