



Mon tennis et moi

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mon tennis et moi

Nathalie HOURMAN

Mon tennis et moi Nathalie HOURMAN

 [Télécharger Mon tennis et moi ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon tennis et moi ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon tennis et moi Nathalie HOURMAN

146 pages

Présentation de l'éditeur

Il n'y a pas de secret : pour devenir un joueur de tennis performant et éprouver du plaisir, vous devez être pleinement conscient de vos pensées, de l'impact de vos actes, de la portée de vos croyances aussi bien sur le court que dans la vie de tous les jours.

« Mon tennis et Moi » a pour vocation de vous aider à trouver encore plus de plaisir à jouer, à vous dépasser dans une compétition saine. À prendre aussi la responsabilité de ce qui est en votre pouvoir sans plus rejeter la faute sur l'autre, sur le monde.

Ce livre aborde la confiance en soi, l'estime de soi, le regard de l'autre, la respiration, l'importance d'être ancré dans le moment présent et d'autres aspects fondamentaux que vous découvrirez au fil des pages.

Cet ouvrage s'adresse aux sportifs, en compétition ou pas, aux élèves, aux parents, aux professeurs et à tout un chacun qui s'intéresse de près ou de loin aux sports de raquettes et au développement personnel.

« Mon tennis et Moi » se veut à la fois doux... et dérangeant. Il met en exergue nos schémas de peurs, de panique que nous tentons de cacher aux autres. Le but n'est pas de pointer du doigt des comportements, mais de leur donner une place, de les mettre en lumière afin de, petit à petit, pouvoir les transformer. La perfection – cette quête sans fin – n'est pas la finalité. Cet ouvrage se veut davantage une invitation à vous améliorer, à trouver plus de plaisir à jouer... et à vivre nos vies !

Nathalie Hourman, professeure de tennis, propose dans « Mon tennis et Moi » – reposant sur plus de vingt ans d'enseignement, une autre façon d'aborder ce sport – et, donc, pour les professionnels, de l'enseigner. Pour Nathalie, classée B-15 au meilleur de sa forme, le tennis peut apporter, au-delà de la compétition, une véritable victoire... sur soi ! Et de proposer des entraînements où chaque joueur devient plus conscient et donc plus rapidement autonome dans sa manière de jouer ; des cours où l'on prend en considération tant les émotions que la technique, tant le mental que la tactique, sans jamais oublier le physique. Biographie de l'auteur

Nathalie Hourman, professeure de tennis, propose dans " Mon tennis et Moi" – reposant sur plus de vingt ans d'enseignement, une autre façon d'aborder ce sport – et, donc, pour les professionnels, de l'enseigner. Pour Nathalie, classée B-15 au meilleur de sa forme, le tennis peut apporter, au-delà de la compétition, une véritable victoire... sur soi ! Et de proposer des entraînements où chaque joueur devient plus conscient et donc plus rapidement autonome dans sa manière de jouer ; des cours où l'on prend en considération tant les émotions que la technique, tant le mental que la tactique, sans jamais oublier le physique.

Download and Read Online Mon tennis et moi Nathalie HOURMAN #CK095DFVHQT

Lire Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN pour ebook en ligne Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN à lire en ligne. Online Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN ebook Téléchargement PDF Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN Doc Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN Mobipocket Mon tennis et moi par Nathalie HOURMAN EPub
CK095DFVHQTCK095DFVHQTCK095DFVHQT