

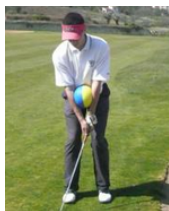
Nouveau

golf et conscience du geste

Niv.1

Une approche physique et mentale unique
Comprendre le golf n'est plus réservé aux pros !

Les 21 et 22 octobre 2017 – Stage niveau 1
au Golf du Beaujolais (à 20 min de Lyon)



Ce stage vous apportera

- les bases biomécaniques du swing
- plus de souplesse sans effort
- des repères sensoriels pour plus de régularité



contact

michedelbos@wanadoo.fr

06 11 14 66 16

www.objectif-golf69.com

b.wong@golf-interieur.fr

04 79 63 65 75

www.golf-interieur.fr



Les stages GOLF et CONSCIENCE du GESTE allient les compétences de deux professionnels du golf et du corps en mouvement.

Nous vous proposons une méthode d'organisation pertinente pour faire évoluer votre performance, limiter les risques de blessure et prendre encore plus de plaisir au jeu.

Le golf est un sport complexe qui met le cerveau au défi d'exécuter rapidement une succession d'actions précises.

C'est en amont que tout se joue :

- optimiser son potentiel physique : souplesse, coordination, équilibre et puissance
- programmer la bonne séquence d'actions : sur la base de l'analyse biomécanique et technique par catégorie de coup
- développer ses propres repères sensoriels pour agir conformément à ce qui est projeté
- apprendre à se centrer sur soi pour éviter le parasitage mental



Michel DELBOS

Professionnel de Golf class A Européenne
Certifié Titleist Performance Institute
Certification Dave Pelz petit jeu et putting
Auteur de « Comment faire le lien au
golf entre Entraînement Practice et Parcours »



Blandine WONG
Praticienne Feldenkrais™
(méthode de conscience du
corps en mouvement)
et golfeuse

Programme Stage Niv.1 (9H30-17H avec 2H de pause) :
Samedi 21 octobre : Module 1 : Chipping- Wedging
Module 2 : Putting
Dimanche 22 octobre : Module 3 : Attaque de greens/ fers
Module 4 : Bois/ Driving

Groupe de 6 personnes maxi (4 personnes mini)
Tarif stage : individuel 300 €- couple 550 €
Inscription avant le 10 octobre