



Yannaïck Vandamme

Hypnose Sophrologie Préparation mentale

Paus'itive Aptitude

5 impasse Eric Tabarly
56950 CRAC'H

06 33 10 99 70

www.pausitiveaptitude.fr

Maître Praticienne en Sophrologie et en
Hypnose Ericksonienne, préparateur mental

Ecoute, accompagnement, formation
Préparation mentale sportifs, étudiants...
en séances individuelles ou en groupe

*Gestion du stress et des émotions, anxiété, rumination,
sommeil, tabac, poids, phobie, maladie, douleur,
opération, accouchement, confiance.
Compétition sportive, prise de parole en public,
examen, entretien, projet de vie ...*