La préparation mentale en sport

Dialogues intérieurs en breton

Une plongée en breton au cœur de la psychologie du sport, une invitation à un voyage intérieur, guidé par des échanges avec soi-même. Ce livre, tel un programme de préparation mentale, met l'accent sur le dialogue intérieur, ces pensées silencieuses qui façonnent la performance des athlètes, la confiance en soi et la motivation.

Michel Mermet est psychologue, docteur en breton et celtique, chercheur membre associé au CELTIC-BLM (Centre d'Études des Langues, Territoires et Identités Culturelles – Bretagne et Langues Minoritaires) – unité de recherche de l'Université Rennes 2, également membre de la commission Langue et Linguistique de l'Institut culturel de Bretagne.

Prix: 15 € TTC
ISBN: 978-2-9551012-2-3

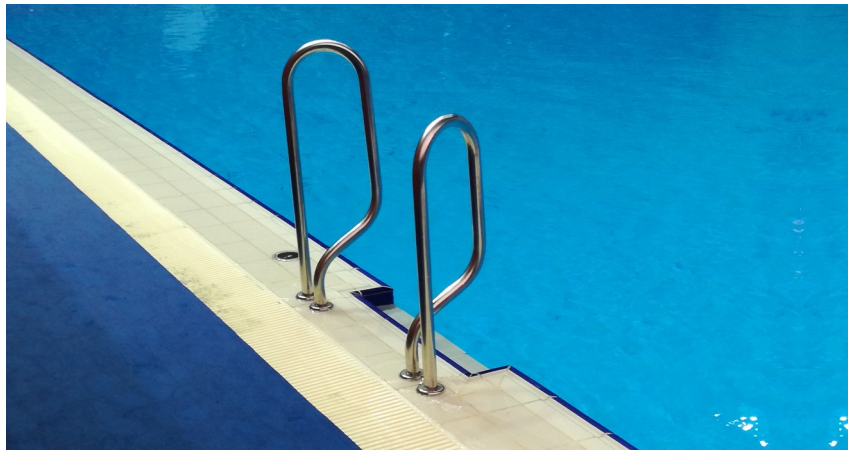
Michel MERMET

La préparation mentale en sport

Skoliuz

La préparation mentale en sport

Dialogues intérieurs en breton



Michel MERMET

Skoliuz