

Comment mieux vivre son cycle grâce à la préparation mentale ?

Par Marion Pannier

Cycle en mouvement
CDOS 33 • 23 janvier 2026



Le programme du jour

- **45 minutes pour vous** ❤
- Découvrir la **préparation mentale**
- Apprendre à **écouter votre corps**
- Repartir avec des **outils concrets** pour mieux vivre votre cycle



Qui suis-je ?

- **Marion Pannier**, sophrologue, spécialisée en préparation mentale sportive
- **Mon approche** : observer, tester, élargir le champ des possibles

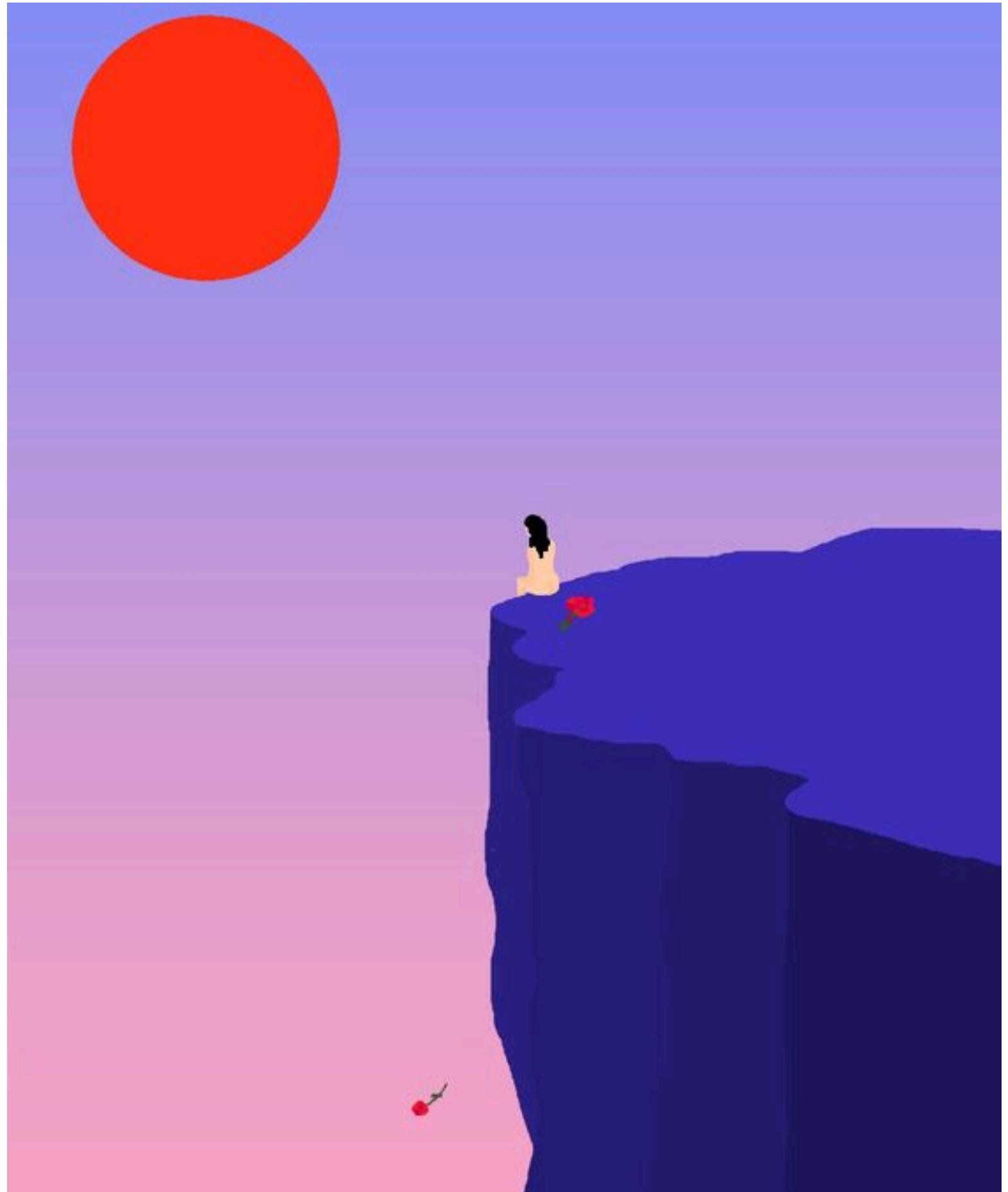


**FERMEZ
LES YEUX...**



C'est quoi, la préparation mentale ?

- Pilier 1 : Apprendre à mieux se connaître
- Pilier 2 : Développer ses ressources
- Pilier 3 : Gérer l'imprévu



La préparation mentale permet de *baliser le chemin*. Elle donne des clés pour ouvrir le *champ des possibles*. Plus on a de *possibilités*, plus on est *équipé.e* pour répondre *sereinement* aux situations.

L'exercice pour :

SOULAGER LA DOULEUR

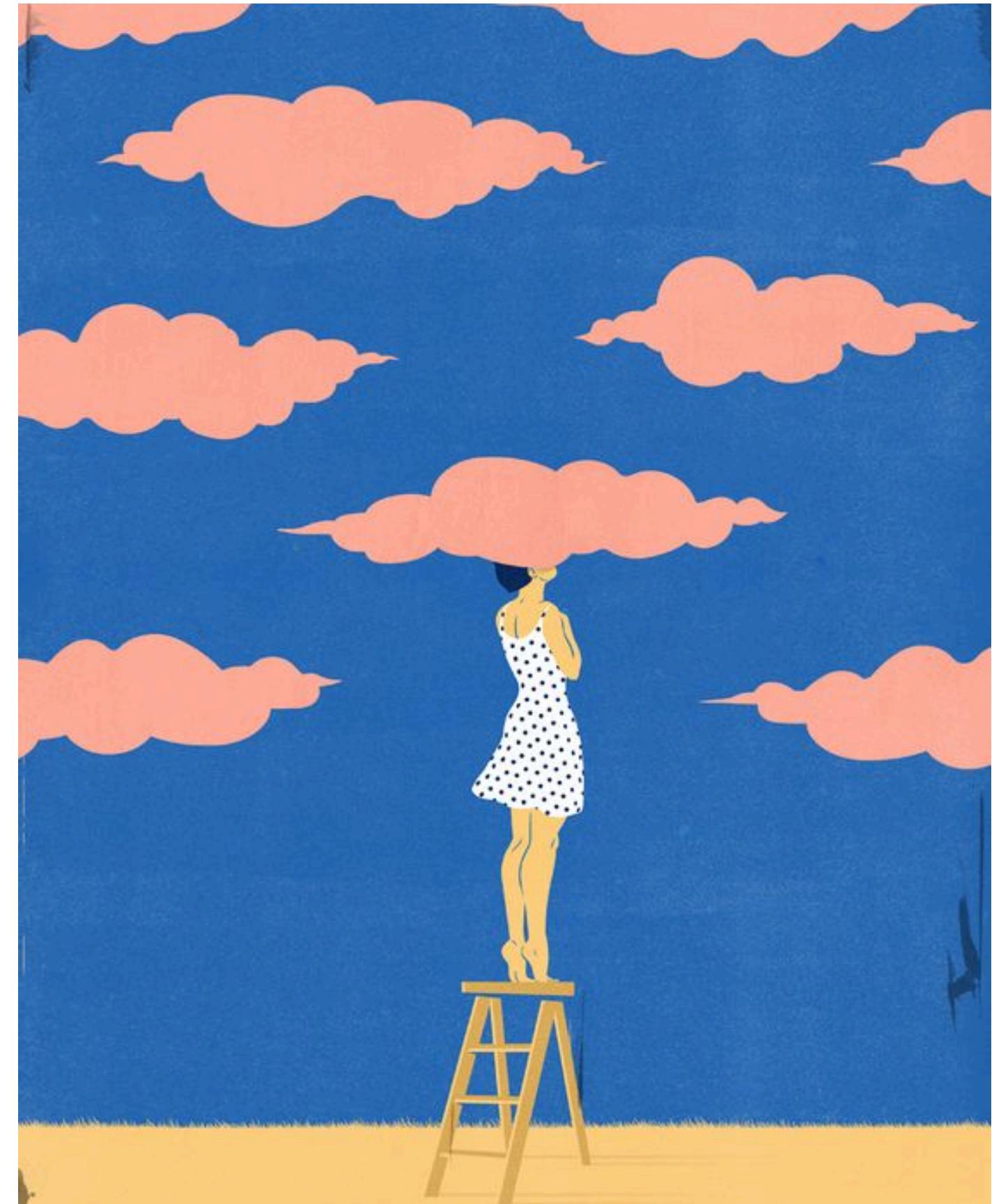
- La respiration du feu



L'exercice pour :

S'APAISSER EN CAS D'ÉMOTIONS FORTES

- Le pompage des épaules



L'exercice pour :

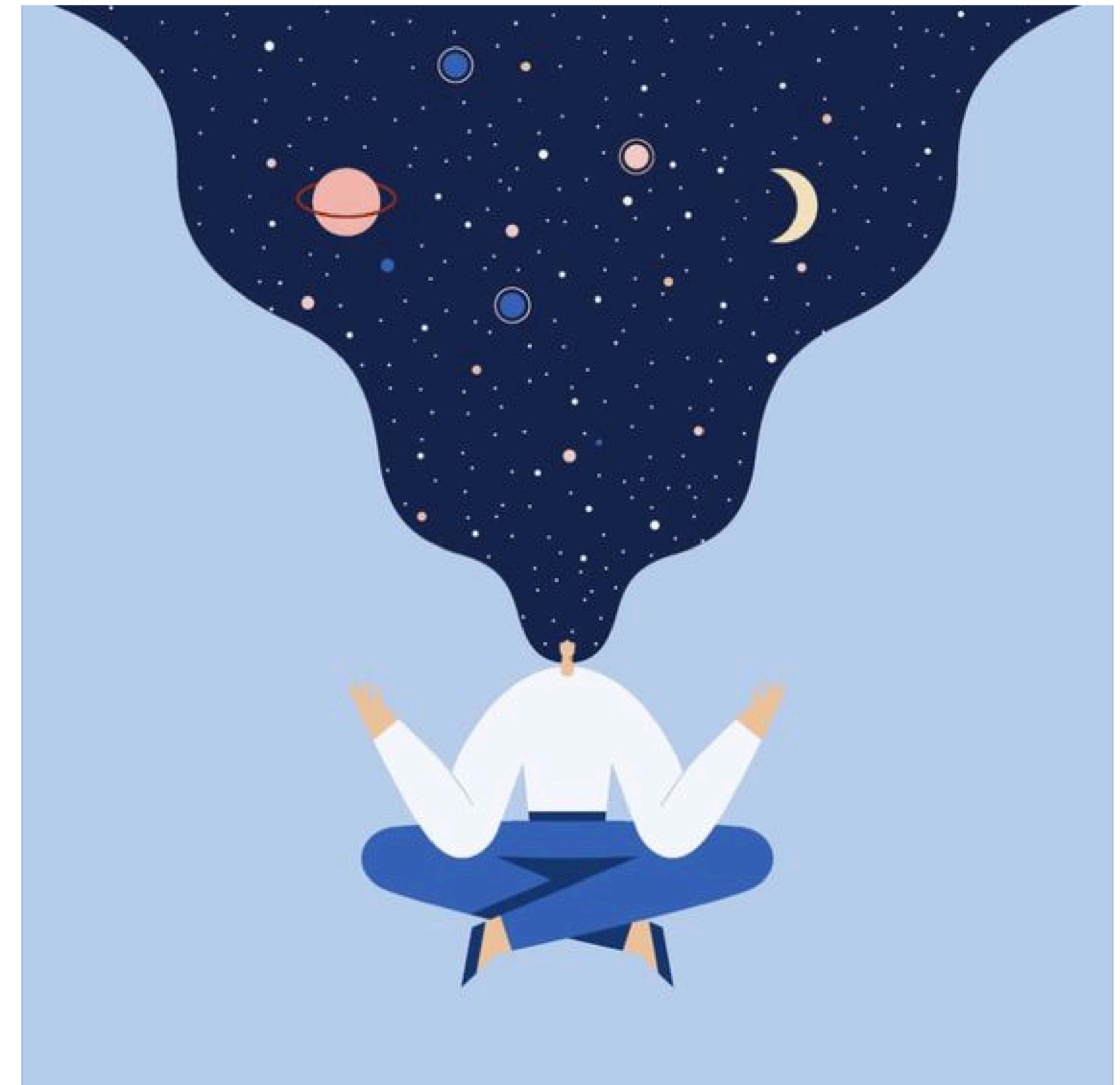
RELÂCHER LES TENSIONS PHYSIQUES

- Respiration IRTER



FERMEZ LES YEUX...

Et laissez-vous guider dans
une visualisation positive.



Merci pour votre écoute, des questions ?

Retrouvez-moi :

- 👉 Sur mon site & Instagram : prause.fr
- 🎙️ Sur mon podcast “PRAUSE”
- 📍 En consultation au 137 Cour de l’Yser

