samedi 13/11/2010 20H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 2h15'

-footing de 2h15 sur la piste d'Evreux avec Philippe Billard

lien video

Entrainement mental:

- travail PNL et hypnose auprès de Philippe sur la piste

- Utilisation des niveaux logiques pour booster la motivation:

- environnement - comportement - capacités - valeurs/croyances - identité - appartenance (ancrage)