

COACHING MENTAL IMMERSIF

2025

Réalisé par
SARA BIGOT

Sommaire

Présentation ACS	03
Coaching mental immersif	04
Ce que vous allez vivre dans cet accompagnement	04
Approche & philosophie	05
Objectifs et bénéfices concrets	05
Modalités pratiques	06
Contact	07

PRÉSENTATION ACS

ACS – Agence Coaching Sensations est née d'une conviction simple :
le mental ne se travaille pas uniquement en théorie, mais aussi dans l'action.

Comment ? En combinant préparation mentale de haut niveau et, pour ceux qui le souhaitent, expériences immersives à sensations fortes.

J'accompagne principalement des jeunes cadres, commerciaux et métiers à haute responsabilité, souvent en quête de structure intérieure, de lucidité et de stabilité mentale dans un quotidien à 100 à l'heure.

Les formats s'adaptent à chacun : accompagnements individuels, coaching immersif, ateliers collectifs ou entraînement mental mensuel.

COACHING MENTAL IMMERSIF

1

Vous pouvez lire tous les livres, écouter tous les podcasts... tant que vous ne vivez pas ce que vous traversez mentalement, vous restez en surface.

Le stress, le doute, le besoin de contrôler... Ce sont des choses qui ne se désamorcent pas uniquement par la réflexion.

C'est quand vous êtes dans l'inconfort, dans l'action, dans l'inattendu, que vos vrais automatismes apparaissent.

Et c'est là qu'on peut les transformer.

Ce format vous offre une opportunité rare : sortir de votre tête, pour enfin incarner vos apprentissages.

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

2

Un accompagnement individuel structuré... + une ou des expériences immersives physiques et émotionnelles.

Les activités sont choisies avec soin, en fonction de vos objectifs et votre profil. Elles peuvent prendre la forme de :

- Apnée en mer, en lac, sous glace : Faire confiance en son corps et en son mental, maîtriser sa respiration et le lâcher prise
- Escalade / Via Ferrata : Travailler la gestion de l'erreur, la peur de l'échec face à l'incertitude
- Ou toute autre activité ciblée et encadrée

L'idée n'est pas de vous pousser à l'extrême, mais de vous placer juste au bon endroit : là où votre cerveau ne peut plus tricher.

APPROCHE & PHILOSOPHIE

3

Ce n'est pas un défi sportif.
C'est un travail mental incarné.

Avant on prépare.
Pendant, on vit.
Après, on débrief, on comprend, on transforme.

Vous êtes accompagné.e à chaque étape : par moi (préparatrice mentale) et par un professionnel qualifié pour l'activité.

C'est une démarche à la fois sécurisée, puissante et personnalisée.

OBJECTIFS & BÉNÉFICES

4

- Identifier vos réactions automatiques sous pression
- Gérer l'inconfort avec plus de calme et de recul
- Reprogrammer vos réflexes mentaux à travers l'action
- Renforcer votre confiance par l'expérience
- Repartir avec un vrai sentiment de clarté et de maîtrise

Et surtout : ce que vous vivez en immersion vous sert après.
Concrètement. Immédiatement.

MODALITÉS PRATIQUES

Ce que contient l'accompagnement proposé Coaching Mental Immersif

Coaching individuel + activités immersives

- Gestion de l'estime de soi
- Peur de l'échec
- Gestion du stress
- Perte d'identité

Sur 3 mois

6 séances individuelles (2h à demi-journée - visio ou présentiel)
Suivi entre les séances via WhatsApp
Bilan d'entrée et de sortie

3 immersions terrain - avec partenaires certifiés
Activités possibles : apnée, via ferrata, bain froid, deltaplane, etc

Région PACA (activités selon météo/ saison)

CONTACT



07 68 10 22 59



contact@coachingsensations.fr



Salon de Provence, 13300



www.coachingsensations.fr