

FAITES LE TEST !



Vous reconnaissez-vous dans ces affirmations ?

- J'aimerais bien comprendre pourquoi je perds tous mes moyens dans les moments importants (examens, auditions, concerts, concours, entretiens...)
- Je voudrais oser être moi-même
- Je suis curieux (se) de connaître des moyens efficaces pour me sentir calme
- J'ai du mal à rester longtemps concentré(e)
- Je crains d'affronter une situation inconnue
- Je me laisse démonter quand on s'adresse à moi sèchement
- J'ai peur de décevoir mon entourage
- Je me critique facilement
- Je suis gêné(e) par des manifestations physiques désagréables avant ou pendant une intervention en public

Résultat du test

- 1 à 2 OUI Vous n'êtes pas concerné(e) par la méthode Myriam Joly
- 2 à 5 OUI Vous gagnerez sans conteste en maîtrise par la pratique de la méthode Myriam Joly
- 6 OUI et + Choisissez d'urgence une des formules proposées, la méthode Myriam Joly vous aidera à transformer votre trac en confiance, aisance et succès !

MYRIAM JOLY



- Professeur de maîtrise du trac
- Coach - Consultante
- Pianiste-chef de chant DE
- Psychopraticienne certifiée IRDC Vittoz

Témoignant de plus de 25 ans d'**expérience** professionnelle artistique et thérapeutique auprès d'un large public de la région PACA, elle a mis sa **créativité** et sa **finesse d'analyse** innée au service d'une pédagogie **novatrice** de maîtrise du trac qui a été testée avec succès depuis 1994 au CRD de Cannes où elle a exercé. Se consacrant entièrement à la diffusion de son enseignement, elle vous **guidera avec bienveillance** en fonction de vos objectifs.

Vous pourrez appliquer en toute liberté les **solutions personnalisées** qu'elle vous transmettra pour acquérir un esprit clair, un cœur apaisé, un physique dynamisé, **en toute circonstance**.

Lieux d'intervention

En cabinet, à domicile, en lieu à définir, en établissement d'enseignement artistique (écoles et conservatoires de musiques, danse, théâtre), centres culturels, opéras.

Alpes-Maritimes, Bouches-du-Rhône, Var, Monaco

ENGLISH SPOKEN

Anglais parlé

06 14 37 98 40

methodemyriamjoly@gmail.com

www.methodemyriamjoly.com

Auto entreprise - N°SIRET : 753 655 901 00019 - APE8559B

METHODE
MYRIAM JOLY
Être comme je veux quand je veux

Maîtrise du trac Aisance en public

ARTISTES

TOUT PUBLIC



LA METHODE MYRIAM JOLY

UN ENSEIGNEMENT AVANT-GARDISTE QUI :

- **Traite efficacement les problèmes liés au trac** : panique, perte de moyens, nervosité, angoisses, stress... par peur de paraître en public.
- **Anticipe** sur ses effets désagréables (légers ou fortement handicapants) dès l'âge de 7 ans.
- **Supprime les blocages** :
 - difficultés de concentration
 - émotions fortement perturbantes
 - manifestations physiques désagréables
- **Accompagne** les personnes à conforter ou acquérir l'aisance face au regard d'autrui.

VOUS APPRENEZ COMMENT FAIRE PAR :

- Des mises en situation pour une conscience de soi accrue
- L'expérience de techniques originales aux effets immédiats et faciles à refaire au quotidien
- L'apprentissage de nouveaux savoirs, validés par les neurosciences
- Des processus inédits d'autoanalyse

DES RÉSULTATS AVÉRÉS :

- Installation d'un état intérieur de calme, de détente, d'équilibre
- Sensation d'être centré, confiant, à l'aise et opérationnel en toute circonstance

Retrouvez des témoignages sur www.methodemyriamjoly.com

Les 5 P de la méthode Myriam Joly

PRECISION	Vous ciblez exactement les outils les mieux adaptés à vos besoins
PROFONDEUR	Vous transformez votre façon d'être et de vivre
PERENNITE	Ce que vous aurez appris s'installera durablement
PERFORMANCE	Vos objectifs sont réalisés de manière optimale
PLAISIR	Vous éprouvez la satisfaction d'une attitude maîtrisée en toute circonstance

« Être comme je veux quand je veux »

ARTISTES

Instaurer confiance et aisance en scène
Se préparer efficacement pour un concours, un concert, un spectacle
Agir dès le début de votre formation artistique

MUSICIENS, COMÉDIENS, DANSEURS...

- de toute catégorie : amateur passionné, préprofessionnel, confirmé
- de tout style : classique, lyrique, variétés, musiques actuelles, jazz
- de tout âge à partir de 7 ans.



- Consultation individuelle (env. 1h30)
- Atelier de groupe (3h)
- Coaching personnalisé (sur devis)
- Conseil express (30 min)
- Programme pédagogique sur mesure (réservé aux établissements artistiques)

La consultation n'est pas une psychothérapie. Elle ne s'adresse pas à des personnes présentant une pathologie sévère avérée. Par souci d'honnêteté, si elle estime que la demande qui lui est adressée n'est pas du domaine de sa compétence, Myriam Joly vous orientera vers d'autres professionnels. Code de déontologie disponible sur simple demande.



TOUT PUBLIC

Éprouver sérénité et aisance malgré les conditions perturbantes
Apprendre le plus tôt possible des techniques simples, concrètes et efficaces

ORATEURS, ÉLÈVES, ÉTUDIANTS, ENSEIGNANTS, PARENTS...

- **En toute circonstance** : permis de conduire, entretien d'embauche, discours, conférence, premier rendez-vous, examen scolaire, universitaire, compétition sportive...
- **En prévention** : pour être instruit à la maîtrise de soi dès l'enfance.

- Consultation individuelle (env. 1h30)
- Conseil express (30 mn)
- Atelier de groupe (3h)
- Programme formatif sur mesure à la demande