

SELV SPRING FORUM

17 mai - 18 mai 2025, Hôtel de séminaire Campus Sursee

BE ENERGIZED - Gérer ses émotions, ses pensées, son alimentation, son sommeil

Pendant deux jours, tu en apprendras plus sur l'énergie et la manière dont elle influence chacun d'entre nous sous différentes formes. Avec deux experts de différents domaines, tu apprendras différents points de vue sur l'optimisation de notre énergie. Le programme sera complété par les nouvelles de J+S ainsi que par un exposé sur les Special Olympics. Réjouissez-vous de ces deux journées formidables, pauses et repas de midi inclus.



Samedi, le 17 mai 2025 / 09h00 – 17h30
Dimanche, le 18 mai 2025 / 08h30 - 16h30



Frais de cours:

	Membres de la SELV	Membres passifs et invités externes
2 jours (reconnu J+S)	CHF 450	CHF 550
1 jour	CHF 250	CHF 300

Conditions d'annulation:

Jusqu'au 30 avril 2025, 50%
A partir du 01 mai 2025, 100%.



Recommandations d'hébergement:

Directement au [Campus Hotel](#)
Plus d'informations sur la réservation à la page suivante.
Alternative: [Lumen Apartments](#) à Sursee. Ici, aucune chambre n'a été pré-réservée.



Les inscriptions peuvent être faites par le coach J+S directement via le site web J+S (cours ASMP 207946):
[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Les inscriptions pour 1 ou 2 jours se font via notre site web: www.selv.ch

Date limite d'inscription : 30 avril 2025

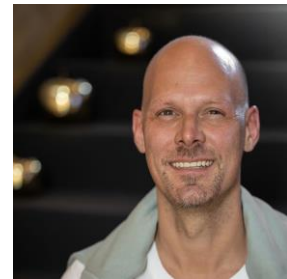
Programme et intervenants

Samedi 17 mai 2025

Matin: nous commencerons le week-end par des inputs passionnants sur les thèmes actuels de **Jeunesse + Sport** comme l'éthique ou la fascination des camps avec la responsable de la formation de Swiss Ice Skating, Cornelia Leroy. Tu pourras également en savoir plus sur les prochains projets de **Special Olympics** en patinage artistique.

Après-midi: Marc Pallioppi "Déterminez l'énergie, sinon elle vous déterminera".

Apprends à utiliser des méthodes concrètes pour te détacher de l'influence des autres et agir avec efficacité. Construis ta force intérieure et ta résilience pour rester serein même en situation de stress.



[Marc von kind mind](#) energized depuis plus de 24 ans des marques, des personnes et des sentiments pour des entreprises nationales et internationales de renom. Sa conclusion: ce n'est pas le contenu qui compte, mais **l'énergie**. C'est par la clarté intérieure que l'on obtient le succès extérieur, et non l'inverse.

Dimanche 18 mai 2025

Pour que ton corps et ton cerveau (Body & Mind) puissent fonctionner de manière optimale, il faut que les conditions de base soient réunies. Il s'agit du repos, de l'énergie ainsi que de l'activation et du fonctionnement de tous nos systèmes d'entrée (yeux, équilibre, perception du corps et respiration). C'est essentiel pour que tu te sentes plein d'énergie, de joie et de motivation et que tu puisses continuer à te développer en fonction des processus. Commence à considérer le développement de ton potentiel et de tes performances de manière globale et à faire de petits ajustements qui auront un grand effet. Nous examinerons ensemble ces thèmes du point de vue de l'athlète et de l'enseignant, afin que tu puisses en tirer profit et les intégrer dès demain.



Depuis plus de 10 ans, Luca Nussbaumer de [neuronuss](#) accompagne avec succès des athlètes de haut niveau et de la relève sur le chemin de la pleine exploitation de leur potentiel. L'implication du cerveau et du système nerveux en tant que centrale de commande pour tous nos mouvements, douleurs ou symptômes est pour lui essentielle dans son travail quotidien.

Lieu & hébergement

Le Spring Forum aura lieu à l'[hôtel de séminaires Campus](#) à Sursee. Ce lieu nous offre à la fois des possibilités de séminaire, de restauration et d'hébergement.

Arrivée :

Le lieu est parfaitement desservi par les transports publics et l'autoroute - et est accessible en une heure environ depuis Zurich, Berne et Bâle. Lucerne n'est même qu'à 25 minutes. [Cliquez ici pour toutes les informations sur le voyage](#), y compris les horaires des CFF jusqu'à l'arrêt CAMPUS SURSEE (ligne 86) depuis la gare de Sursee.

Réservation de chambres d'hôtel :

Réserve ta chambre au Campus Sursee, petit déjeuner inclus, tout simplement via le [site web](#). Tu peux réserver la chambre individuelle PREMIUM jusqu'à la mi-avril au prix spécial de CHF 158 (en vert avec offre spéciale). Un contingent limité est pré-réservé pour l'ASMP.