

Mental et Performance Artistique: L'art de réussir

Coaching et préparation mentale de la performance artistique

PÉRIODE vendredi 9 octobre 2026

LIEU École Régionale de musique de la Ville de Dudelange

DURÉE de 10h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00

ORGANISATEUR Association des Écoles de Musique

FORMATEUR Sylvie REYNAERT



formation organisée par

Association des écoles de Musique
du Grand-Duché de Luxembourg



avec le soutien financier du

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Musicienne professionnelle depuis 35 ans, je me suis spécialisée dans l'optimisation de la performance, la **préparation mentale et le coaching des musiciens, comédiens, danseurs.**

Étant musicienne, j'ai connu les concours, je donne des concerts et par conséquent, je connais les rouages du monde musical.

Au fil du temps, j'ai pu remarquer que chaque artiste tente souvent d'appliquer à lui même, de façon empirique, un certain protocole de préparation mentale.

Cependant, sur la face cachée de la réussite, il y a préparation technique, physique et mentale.

Aujourd'hui, avec mon expérience de praticienne et d'enseignante, je pense que la préparation mentale devrait intervenir plus tôt dans l'apprentissage artistique.

Comme les sportifs, les artistes sont en quête de performance. Ils doivent gérer le stress et sont confrontés à un environnement concurrentiel. Ils ont besoin des mêmes stratégies.

La préparation aux concerts, concours

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

École Régionale de Musique
de la Ville de Dudelange

Inscription (click ou QR)



et aux différentes représentations publiques est nécessaire pour résoudre les différentes problématiques propres à chacun, booster les performances, atteindre la fluidité, jouer avec plaisir.

Performance scénique, stratégie bien définie, travail mental sont au coeur de mes préoccupations.

Passionnée par l'exercice de mes différentes activités de concertiste, enseignante, coach et préparatrice mentale, l'une nourrissant l'autre, je propose un coaching aux différentes problématiques axé sur **la bienveillance, l'écoute, la disponibilité et les solutions pratiques.**

Comment trouver l'équilibre entre défi, performance et bien-être?

formation organisée par



**Association des écoles de Musique
du Grand-Duché de Luxembourg**

avec le soutien financier du



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse