

Mail 1

- **Objet** : Et si rien ne marchait devant le jury ?
- **Preview** : Tout se joue en quelques minutes, voire quelques secondes

Bonjour,

Vous êtes prêt(e).

Vous avez répété encore et encore.

Mais le jour J,

une note hésite,

un geste tremble...

et c'est toute votre confiance qui s'effondre.

Cette peur, en tant que musicien, on la connaît tous

 **Bonne nouvelle : vous n'êtes pas seul(e) et il existe une solution**

Nous avons créé les **Journées de Préparation aux Concours** pour vous aider à transformer ces craintes en une force.

 **Dates & instruments :**

- **8 janvier** : Cuivres
- **9 janvier** : Bois

 **Voici ce que nous allons travailler ensemble :**

- **Maîtriser votre stress** pour qu'il devienne un atout.
- **Optimiser votre posture et vos gestes** pour un jeu fluide et captivant.
- **Gagner en confiance** pour donner le meilleur, même sous pression.

Infos pratiques :

 Lieu : Gymnase de l'Opéra de Lyon

 Horaires : 9h-17h

 Tarif : 80 € la journée

Le moment où tout compte ne doit pas être une source d'angoisse.

Préparez-vous à impressionner le jury grâce à ce **coaching unique**.

Vous repartirez avec une confiance en vous que rien ne pourra ébranler.

Imaginez entrer dans la salle, la tête haute, sûr(e) de vous, et séduire le jury dès les premières secondes !

 **Réservez dès maintenant, nombre de places limité ! :**

 [Je participe à ce coaching unique](#)

 Par mail : xm.formation.musiciens@gmail.com

 Par téléphone : 06 73 70 02 10

À très vite,

Xavier Mallamaci de Musician Care

Mail 2

- **Objet** : Ce qui distingue les lauréats des autres musiciens
- **Preview** : Spoiler : ce n'est pas qu'une question de talent.

Bonjour,

Imaginez !

Deux musiciens avec le même niveau technique se présentent.

Le premier tremble, cherche son souffle.

Le second joue avec **confiance**, une **posture stable**, des **gestes fluides**.

Qui pensez-vous que le jury retiendra ?

Ce qui fait la différence entre ces deux musiciens ?

C'est la **maîtrise de soi**, la **communication gestuelle**, et la **capacité à gérer le stress**

Pendant les Journées de Préparation aux Concours, vous allez :

 Découvrir des outils pratiques et des exercices spécifiques pour transformer votre stress en atout, optimiser votre gestuelle et votre posture afin de **performer comme jamais**.

🧠 Participer à des mises en situation réelles pour vous préparer et n'avoir plus qu'à **vous concentrer sur votre interprétation** le jour J.

Grâce à nos ateliers, vous saurez exactement **comment ajuster vos gestes pour transmettre confiance et maîtrise.**

Vos intervenants :

- ✨ Sandrine Pastor, clarinettiste
- ✨ Jocelyn Mathevet, trompette
- ✨ Xavier Mallamaci, kinésithérapeute et préparateur mental des musiciens.

📅 **Réservez dès maintenant :**

👉 [Oui, je veux maîtriser mon stress et briller en concours !](#)

À bientôt,

Xavier Mallamaci de Musician Care

Mail 3

- **Objet** : Ces 3 minutes qui changeront votre carrière
- **Preview** : Transformez la pression en énergie positive

Bonjour,

Un concours, c'est **des mois de travail** pour **quelques minutes d'exécution.**

Vous n'avez pas envie de vous rater !

Dans cet instant décisif, comment être certain(e) de donner le meilleur ?

🎯 **En se préparant sur tous les fronts :**

1️⃣ **Technique** : Affiner chaque détail de votre jeu.

2 **Posture** : Traduire vos intentions musicales en gestes confiants.

3 **Gestion émotionnelle** : Transformer le stress en moteur.

Avec des techniques simples d'ancrage, nous allons transformer votre stress en moteur pour captiver le jury dès les premières secondes.

Un ancien participant nous confiait récemment : "*Je me suis senti tellement préparé que, pour la première fois, j'ai oublié que c'était un concours.*" C'est cet état d'esprit que nous allons construire ensemble.

Avec notre approche unique, vous vivrez :

✨ Des ateliers spécifiques sur la communication corporelle et l'optimisation posturale pour **donner le meilleur de vous.**

🧠 Des simulations d'auditions en conditions réelles pour une **préparation sans faille.**

 **8 janvier (cuivres) & 9 janvier (bois) : le nombre de places diminue !**

 Gymnase de l'Opéra de Lyon

 **80 € par jour**

 **[Oui, je suis prêt\(e\) à impressionner le jury !](#)**

À très vite,

Xavier Mallamaci de Musician Care

Mail 4

- **Objet** : L'erreur fatale en concours (et comment l'éviter).
- **Preview** : Préparer votre technique sans votre corps, c'est risqué

Bonjour,

Imaginez-vous, le jour J.

Vous vous asseyez ou vous vous tenez debout, prêt(e) à jouer, confiant

Et soudain, **le stress vous envahit.**

Vous avez travaillé des heures sur votre technique. Mais avez-vous préparé votre corps ?

Grâce à nos ateliers, vous saurez comment traduire vos intentions musicales en gestes confiants, comment gérer vos émotions pour que chaque note exprime votre maîtrise.

Lors des **Journées de Préparation aux Concours**, nous vous donnerons des clés pour :

- Stabiliser votre posture (ancrage, respiration, gestes).
- Mieux gérer vos émotions et garder votre sang-froid.
- Transmettre confiance et assurance au jury, dès la première note.

Cette journée vous offre un atout que la plupart des musiciens négligent totalement : une **préparation physique et mentale sur mesure.**

Avec Sandrine Pastor, Jocelyn Mathevet, et moi-même, vous serez guidé(e) par des experts du geste et de la scène.

 **Ne prenez pas le risque de regretter : [Je réussis mon concours](#)**

 **8 janvier (cuivres) & 9 janvier (bois)**

À bientôt,

Xavier Mallamaci de Musician Care

Mail 5

- **Objet** : ⌚ Dernière chance pour vous inscrire !
- **Preview** : Plus que quelques places disponibles

Bonjour,

Imaginez-vous dans quelques jours : le concours approche, et vous réalisez que vous auriez pu être mieux préparé(e). Ne laissez pas cette opportunité unique vous échapper.

C'est maintenant ou jamais.

DERNIER RAPPEL

Les **Journées de Préparation aux Concours** commence dans quelques jours, et il ne reste plus que quelques places !



Rappel des infos clés :



8 janvier : cuivres



9 janvier : bois



Lieu : Gymnase de l'Opéra de Lyon



Tarif : 80 €

Ne laissez pas passer cette **chance unique** de vous préparer dans des conditions idéales avec des experts du geste musical et de la préparation mentale.

Vous avez travaillé dur pour en arriver là. Donnez-vous les moyens de réussir.



[Je profite des dernières places](#)

À très vite,
Xavier Mallamaci de Musician Care