



Bienvenue dans l'Accompagnement Holistique

Découvrez une Approche Holistique du bien-être physique et mental, où le Corps et l'Esprit sont considérés comme un tout indivisible. Je vous propose une expérience de transformation personnelle, avec du coaching sportif et des massages énergétiques, pour retrouver un équilibre Vrai et Durable.

Qui suis-je ?

Passionné du mouvement

Je suis un Coach Sportif Holistique passionné, dévoué à aider les personnes de tous niveaux à atteindre leurs objectifs de bien-être. Je suis convaincu que le mouvement est essentiel pour une vie saine et épanouie.

Expert en massage

Je suis également un thérapeute en massage énergétique expérimenté, spécialisé dans les techniques californiennes. Je crois au pouvoir de toucher pour soulager les tensions, améliorer la circulation et promouvoir la relaxation profonde.

Votre guide vers le bien-être

Je suis là pour vous accompagner dans votre parcours de bien-être, en vous offrant un soutien personnalisé et un environnement sain. Mon objectif est de vous aider à vous sentir fort, énergisé et équilibré à tous les niveaux.





Diplômes et Qualifications

- 1** Certification d'Éducateur Sportif
Diplôme d'état BPJEPS AGFF.
- 2** Formation en Neuro Mindfulness
Formation en ligne sur l'apprentissage et sur les bases des neurosciences.
- 3** Médecine Traditionnelle Chinoise
Formation en ligne sur comment savoir faire un diagnostic selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- 4** Premiers Secours
Formation aux premiers secours et à la réanimation cardio-pulmonaire (PSC1).

Ma Philosophie : Équilibre Corps-Esprit

1 Unité Corps - Esprit - Conscience

Je crois que le Corps , l'Esprit et la Conscience sont intimement liés, et que l'un ne peut pas fonctionner correctement sans l'autre. C'est pourquoi je mets l'accent sur une approche Holistique du bien-être.

3 Approche globale

Mon coaching combine des exercices physiques adaptés à votre profil, des exercices de renforcement musculaire, un mélange de yoga et de pilates, de mobilité et de stretching avec des conseils nutritionnels personnalisés pour vous aider à atteindre un équilibre durable.

2 Écoute et compréhension

Avant de vous proposer un programme personnalisé, je prends le temps de vous écouter attentivement pour comprendre vos besoins, vos objectifs et vos aspirations profondes.

4 Bien-être durable

Mon objectif est de vous aider à développer des habitudes saines et positives qui vous permettront de vous sentir bien dans votre corps et votre esprit à long terme.

Mes services de Coaching Sportif Holistique

Coaching personnalisé

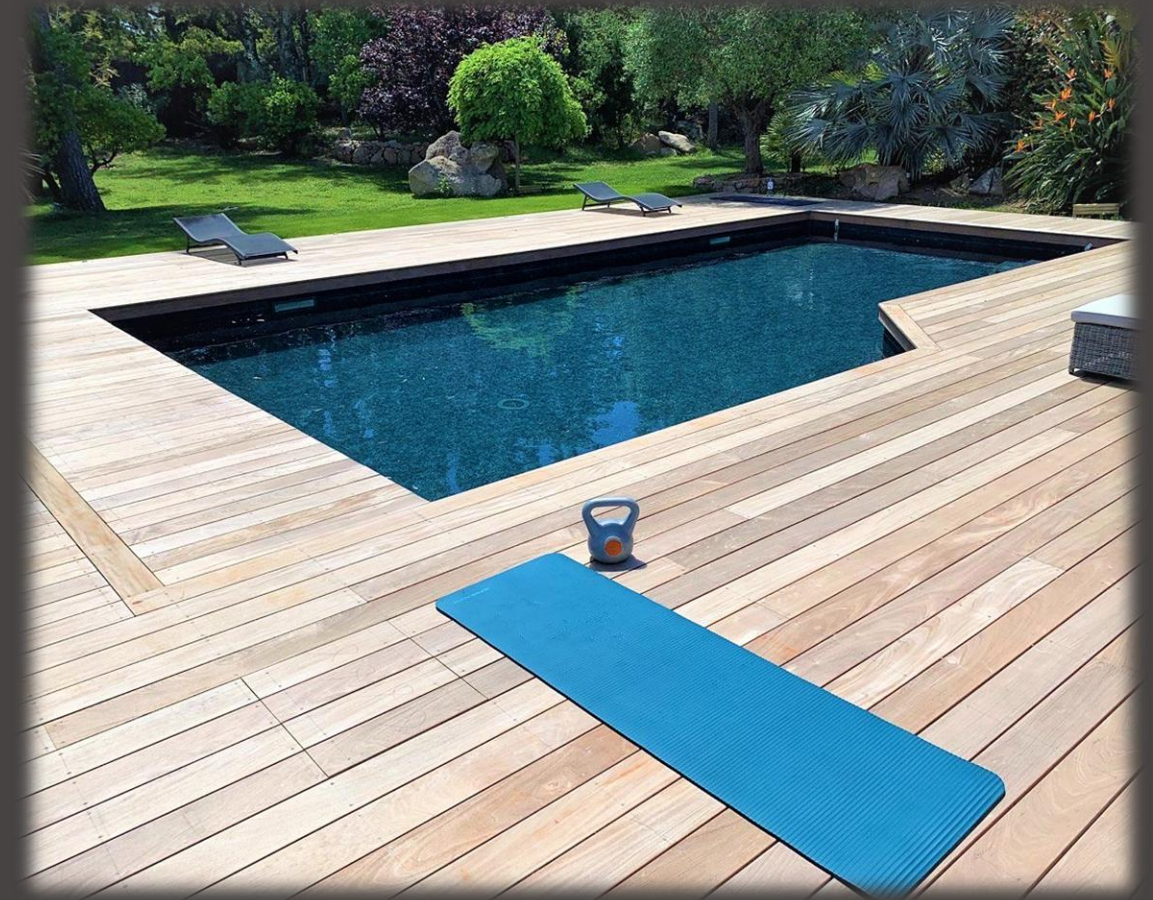
J'élabore des programmes d'entraînement adaptés à vos besoins, vos objectifs et vos capacités. Je vous accompagne tout au long de votre parcours, en vous motivant et en vous encourageant.

Préparation physique

Je vous aide à préparer votre corps pour un événement sportif, une compétition ou un défi personnel. Je vous accompagne dans la mise en place d'un programme d'entraînement adapté et progressif.

Nutrition et bien-être

Je vous guide vers une alimentation saine et équilibrée qui vous permettra de vous sentir bien dans votre corps et de soutenir vos performances physiques et mentales.



- Médiation Aquatique
- Cardio Boxing
- Musculation
- Gym Douce
- Aqua Gym

- Respiration
- Relaxation
- Méditation
- Stretching
- Mobilité

Tarifs de Coaching Sportif Holistique



Séance individuelle 1h de coaching

70€



Séance pour 2 personnes 1h de coaching

35€ / personne



Forfait 5 séances

300€ / personne

Tarifs

Méditation Aquatique



Séance individuelle 40 minutes

50€

Aqua Gym



Séance individuelle 40 minutes

50€ / personne

Mes services de massage

- Massage californien
- Massage californien énergétique
- Massage personnalisé
- Massage ciblé selon les besoins de la personne (dos, pieds, bras et tête)
- Massage en acupression



Le Massage Californien Énergétique Personnalisé & Expérience Sonore en 432Hz

1

Relaxation profonde et sonore en 432hz

Le massage californien utilise des mouvements longs et fluides, des pressions douces et des étirements doux pour détendre les muscles, apaiser l'esprit et favoriser la relaxation profonde. Pour enrichir cette expérience, des sons en 432Hz accompagneront la séance, Cette fréquence, souvent appelée "fréquence de l'harmonie", est réputée pour son effet apaisant sur le cerveau.

2

Équilibre énergétique

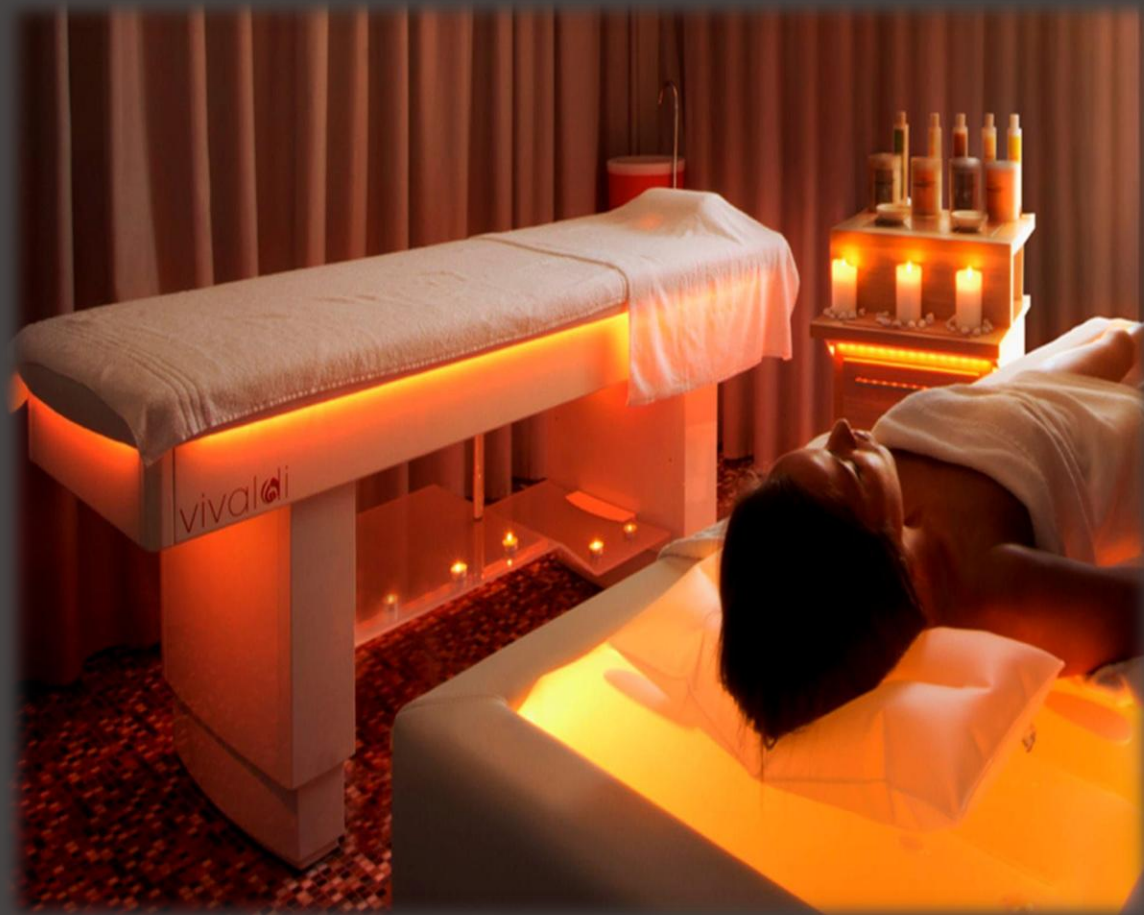
Modelage du corps par les mains, destiné à soulager les douleurs et à trouver Équilibre, le Bien-être, une Harmonisation du Corps et de l'Esprit.

3

Bien-être émotionnel

Le massage californien peut aider à soulager le stress, l'anxiété et la dépression, en favorisant un état de calme et de sérénité.





Tarifs

Type de séance	Durée	Prix
Massage individuel	1 heure	120€
Massage individuel	1 heure 30	160€

Pourquoi choisir un accompagnant Holistique ?



Approche globale

Un coach holistique prend en compte tous les aspects de votre être, physique, mental et émotionnel, pour vous proposer un programme personnalisé adapté à vos besoins.



Bien-être durable

Il vise à vous aider à développer des habitudes saines et positives qui vous permettront de vous sentir bien dans votre corps et votre esprit à long terme.



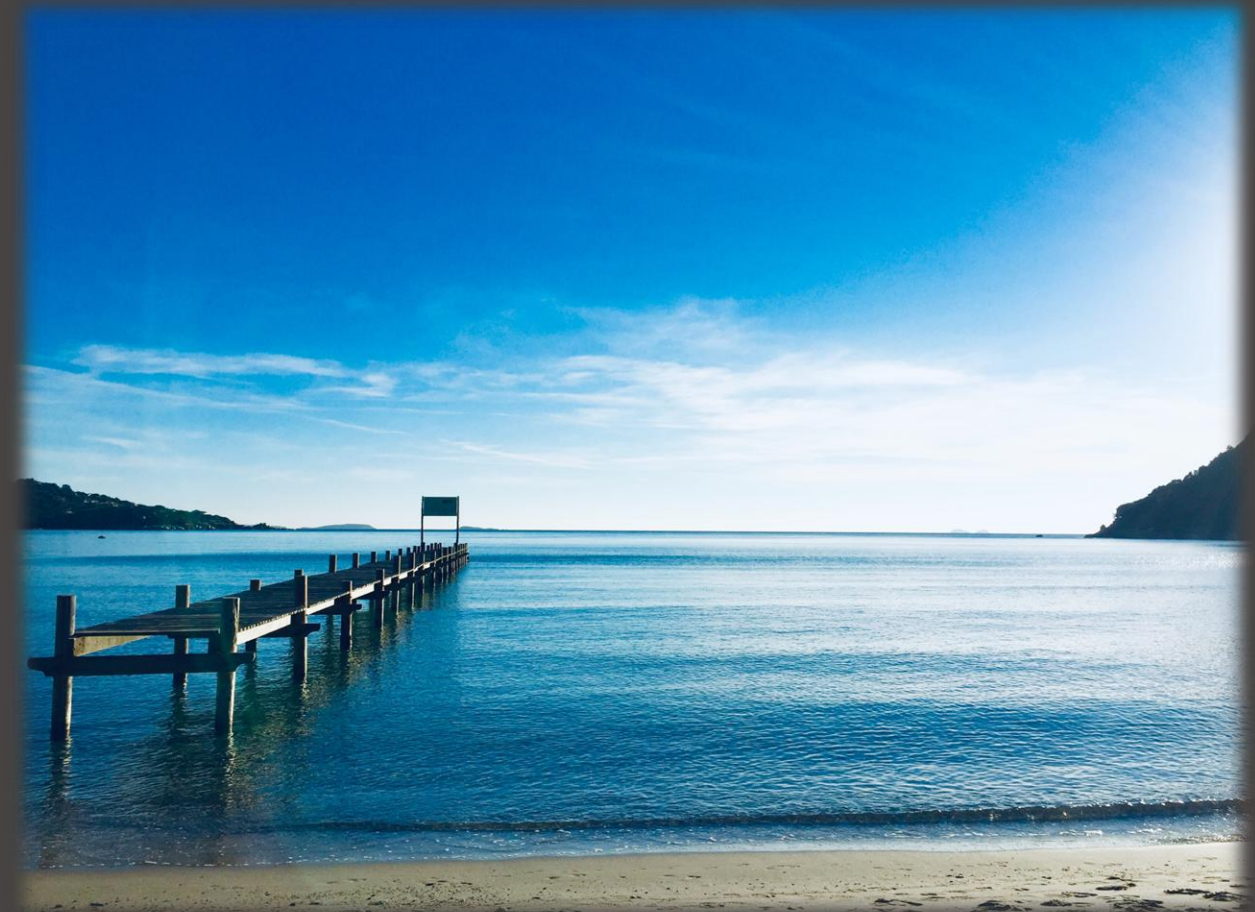
Soutien personnalisé

Il vous accompagne individuellement, en vous offrant un soutien personnalisé, des conseils adaptés et une attention particulière à vos besoins spécifiques.



Motivation et encouragement

Il vous encourage à atteindre vos objectifs, en vous motivant, en vous inspirant et en vous aidant à surmonter les obstacles.



Contact

Pour en savoir plus sur mes services de Coaching Sportif Holistique et de massage énergétique, n'hésitez pas à me contacter.

Contactez-moi par téléphone: **Sébastien 06 22 80 02 39**

E-mail : **lecentreholistique@gmail.com**

Site Web : **<https://lecentreholistique.com>**

Je suis disponible pour répondre à vos questions et vous accompagner dans votre parcours de bien-être.

