



# 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 Sébastien Coach Sportif Holistique, fort de 10 ans d'expérience au service du bien-être, je mets mon expertise et ma passion au service de chaque individu quel que soit son niveau pour l'accompagner vers ses objectifs de santé et d'épanouissement.

Convaincu que le mouvement est le fondement d'une vie saine et épanouie, j'intègre une approche globale du corps et de l'esprit pour des résultats concrets et mesurables.

## Expert en massage

Expert en Massage & Thérapie Énergétique, je propose une approche entièrement personnalisée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque individu, pour un lâcher-prise profond et un rééquilibrage durable du corps et de l'esprit.

## Votre guide vers le bien-être

Votre bien-être est au cœur de mon approche. Je vous guide vers un équilibre physique, énergétique et mental, Chaque accompagnement est pensé sur-mesure, adapté à votre rythme et à vos besoins, en m'appuyant sur des techniques éprouvées et une expertise solide pour vous aider à retrouver santé, vitalité et qualité de vie.





# 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

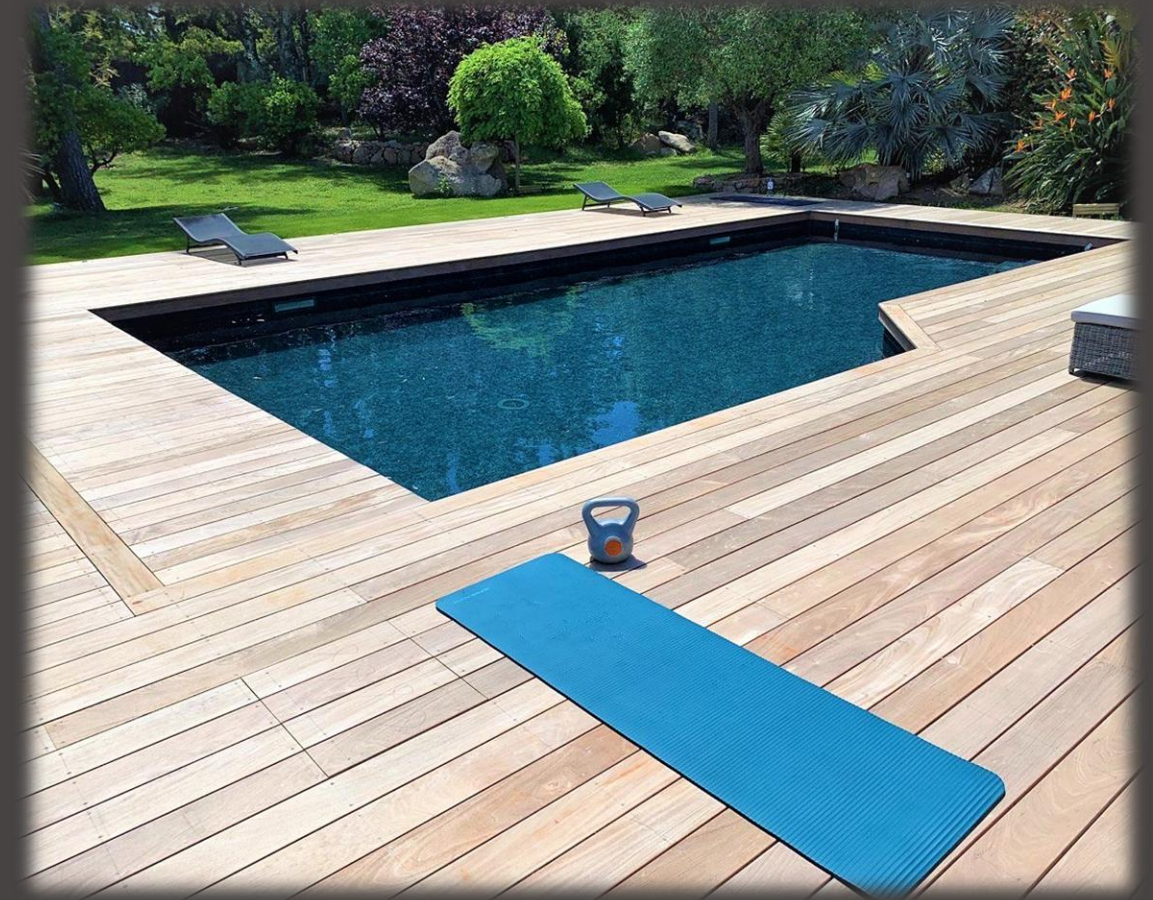
J'élabore des programmes d'entraînement adaptés à vos besoins, vos objectifs et vos capacités. Je vous accompagne tout au long de votre parcours, en vous motivant et en vous encourageant.

## 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

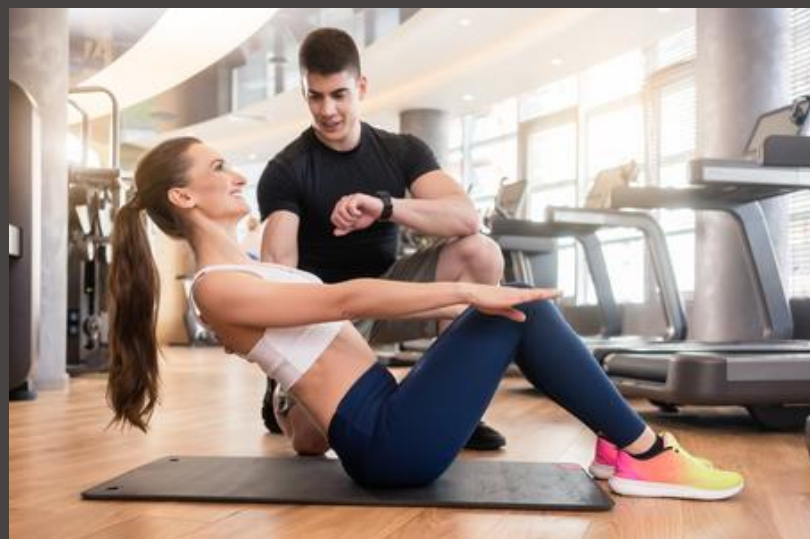
Je vous guide vers une alimentation saine et équilibrée qui vous permettra de vous sentir bien dans votre corps et de soutenir vos performances physiques et mentales.



- 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

# Prestations de massage en solo

## \* Massage Californien énergétique

Un massage énergétique du corps entier, idéal en cas de mauvaise circulation énergétique. Des gestes précis viennent relancer les flux, libérer les tensions et rétablir l'équilibre. Parfait pour retrouver harmonie et vitalité.

## \* Massage Énergisant Corse

Un massage tonique du corps entier. Idéal en récupération sportive, il relance l'énergie, stimule le corps et aide à dissiper les tensions pour retrouver tonus et vitalité.

## \* Massage Signature Île de Beauté

Un massage du corps entier, pour relâcher les tensions et retrouver une détente profonde et durable.

## \* Massage Sur-Mesure Corse

Un massage ciblé, entièrement adapté à vos besoins. Vous choisissez les zones à privilégier pour un travail précis, afin de relâcher les tensions et rééquilibrer le corps en profondeur.



## Tarifs

Durée	Prix
1 heure	130€
1 h 30 heure	190€

# Le Massage Californien Énergétique Personnalisé avec 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.



# Prestations de massage en duo

## \* Massage Signature Île de Beauté

Un massage du corps entier inspiré par la Corse, pour relâcher les tensions et retrouver une détente profonde et durable.

## \* Massage Énergisant Corse

Un massage tonique du corps entier. Idéal en récupération sportive, il relance l'énergie, stimule le corps et aide à dissiper les tensions pour retrouver tonus et vitalité.

## \* Massage Sur-Mesure Corse

Un massage ciblé, entièrement adapté à vos besoins. Vous choisissez les zones à privilégier pour un travail précis, afin de relâcher les tensions et rééquilibrer le corps en profondeur.



## Tarifs

Durée	Prix
1 heure	130€/pers
1 h 30 heure	190€/pers

# 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](mailto: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.

