

coach plus

SPORT EXPERIENCE

COACHPLUS.FR



NO TO RACISM
RESPECT
FAIR-PLAY

ENSEMBLE
TOGETHER
齐聚

体育与健康

SPORT

SANTÉ

SPORT SANTÉ

体育与健康

您是否想要拥有一个理想型完美身材？通过思考，娱乐和体育活动时刻来优化您的健康资本。

体育运动 OR 保持身材？

慢慢地开始，在体育锻炼中看到一种与身体重新连接的方式，与身体和解的方式。

重要的是要倾听你的身体：

这关于倾听你的呼吸，学习放松，伸展，强化和放松。发现一个人的身体，一个人的姿势，一个人的呼吸，一个人的动作，这些是一个深刻的知识储备过程和自我肯定的过程。通过这样更新与身体的接触，可以恢复身体和心理上的某种内在平衡。让一个人的身体恢复活力是好的，但让它恢复感觉更好。正是从他的感觉，从他的内在观念出发，人们才能控制他的需求，特别是他的食物需求。

在这里，身体活动的真正利益是：重新获得对身体，需求，欲望的控制，以减轻压力并避免暴饮暴食。健康资本，个人的体内平衡*关乎到日常生活的每一天！ COACH PLUS为您的健康资本提供为期一周的活动，通过理想状况下的体育运动，辅之一些烹饪工作，有趣的体育活动和放松运动，从而达到平衡食物和运动感受的效果。

三个基本要素：建立自尊，营养和身体活动。

*体内动态平衡是无论外部约束如何，系统维持内部环境平衡的能力。

coach plus

+33 (0)6 88 33 33 05
contact@coachplus.fr
www.coachplus.fr

