

# coach plus

## SPORT EXPERIENCE

COACHPLUS.FR



NO TO RACISM  
RESPECT  
FAIR-PLAY

ENSEMBLE  
TOGETHER  
齐聚

# SPORT SANTÉ

# SPORT SANTÉ

Envie d'être en phase avec vous même et d'être en bonne sensation avec votre corps ?

Optimisez votre capital santé à travers des moments de réflexion, des activités ludiques et sportives.

## FAIRE DU SPORT OU SE RÉCONCILIER AVEC SON CORPS ?

Commencer en douceur, voir dans l'exercice physique une façon de renouer contact avec son corps, de se réconcilier avec lui.

L'important est d'être à l'écoute de son corps : il s'agit de l'écouter respirer, d'apprendre à le relaxer, à l'étirer, à le renforcer, à l'assouplir. Partir à la découverte de son corps, de ses postures, de sa respiration, de ses mouvements est une profonde démarche de connaissance et d'affirmation de Soi. En renouant ainsi contact avec son corps, on rétablit un certain équilibre intérieur, physique et psychologique. Remettre son corps en action c'est bien, mais le remettre en sensation, c'est encore mieux. C'est à partir de ses sensations, de ses perceptions internes, qu'on contrôle ses besoins en général et ses besoins alimentaires en particulier.

**Le voilà, le véritable intérêt de l'activité physique : retrouver le contrôle de son corps, de ses besoins, de ses envies, diminuer le stress et éviter les dérapages alimentaires.**

Le capital santé et l'homéostasie\* d'un individu sont en jeu au jour le jour ! Coach Plus vous propose une semaine organisée pour votre capital santé afin de démarrer votre rééquilibrage alimentaire et vos sensations motrices par le sport, dans les meilleures conditions, à travers des ateliers culinaires, des activités physiques ludiques et de la relaxation afin d'être à l'aise et en condition lors du quotidien à la maison.

**Trois fondamentaux : le renforcement de l'estime de soi, la diététique et les activités physiques.**

\*L'homéostasie correspond à la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.

**coach plus**

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

