



VITAL'Coach™

LE COACHING RÉSERVÉ AU + DE 65 ANS

Bouger, respirer, rayonner – à tout âge

Des séances de coaching en groupe, en individuel ou en duo pour entretenir votre forme, votre équilibre et votre vitalité.

OBJECTIFS

- MAINTENIR LA VITALITÉ ET LA MOBILITÉ
- RENFORCER L'ÉQUILIBRE ET LA CONFIANCE
- STIMULER LA MÉMOIRE ET LA COORDINATION
- CRÉER DU LIEN SOCIAL DANS LA BONNE HUMEUR



- ✓ **Plus d'aisance dans les gestes du quotidien**
- ✓ **Moins de douleurs, plus d'énergie**
- ✓ **Une meilleure posture et une respiration naturelle**
- ✓ **Un moral reboosté et plus de sérénité**



Valérie CHARLES -DONATIEN

Experte en Prévention de la Santé Physique et Émotionnelle



06.25.74.91.39



www.prevention-sante-arras.fr

~ ARRAS & ALENTOURS ~