

## VITAL'(Coach

IF COACHING RÉSERVÉ AU + DE 65 ANS

Bouger, respirer, rayonner - à tout âge

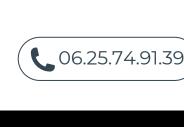
Des séances de coaching en groupe. en individuel ou en duo pour entretenir votre forme, votre équilibre et votre vitalité. **OBJECTIFS** 



- 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



Experte en Prévention de la Santé Physique et Émotionnelle





www.prevention-sante-arras.fr