



Experience COACHING SÀRL



INFO@EXPERIENCECOACHING.CH



+41 79 235 54 25



WWW.EXPERIENCECOACHING.CH



CENTRES

Vaud / Valais / Fribourg

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE
ET DU BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT



VAUD

FRIBOURG

VALAIS



Experience
COACHING

Spécialistes

EN ADAPTATION DU MOUVEMENT,
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

- ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)
- COACHING LIFESTYLE
- COACHING SPORTIF
- CONSEILS EN NUTRITION

CENTRES : VAUD | VALAIS | FRIBOURG

Activité Physique Adaptée (APA)

- Spécialistes en adaptation du mouvement, de l'activité physique et du sport selon :
 - Pathologie(s)
 - Possibilités
 - Besoins et environnement de la personne
- Prise en charge des populations ayant des besoins spécifiques
- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être par le mouvement



Domaines D'IMPLICATIONS

- Promotion santé et activité physique
- Pathologies chroniques (cancer, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires etc.)
- Handicap mental, moteur et sensoriel

○ APA = complémentarité au(x) traitement(s)

○ Collaboration et interdisciplinarité
médecins / physios/ APA

Lifestyle COACHING

01

● NUTRITION

Pilier fondamental de notre bien-être et donc de notre santé, la nutrition se doit d'être saine et surtout adaptée de manière spécifique au métabolisme et aux besoins de chacun.

02

● ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique quotidienne adaptée à vos capacités et à vos besoins vous permettra de garder un corps fonctionnel, plein de vitalité et en bonne santé tout au long de votre vie.

03

● OPTIMISATION DU SOMMEIL

Si nous passons un tiers de notre vie à dormir cela n'est pas un hasard. Notre corps a besoin de sommeil pour fonctionner de manière optimale. Négliger son sommeil revient à négliger sa santé.

04

● GESTION DU STRESS

Présent au quotidien dans nos vies, le stress peut exercer de nombreux effets néfastes sur notre organisme et notre qualité de vie. Il est donc primordial de savoir le reconnaître, le maîtriser afin de reprendre le contrôle sur notre vie et notre santé.

Services

- 🌙 COURS INDIVIDUELS
- 🌙 COURS COLLECTIFS CIBLÉS
- 🌙 COURS COLLECTIFS GÉNÉRAUX
- 🌙 OFFRES PROMOTIONNELLES
- 🌙 INDOOR / OUTDOOR