

Christelle PICARD

COACH BIEN-ÊTRE



4, rue Henry Maret
57000 METZ

06.22.19.31.57
alya-spectacle@hotmail.fr



Christelle PICARD

COACH BIEN-ÊTRE SPECIALISEE EN METHODE
PILATES

Professionnels,

vous faites face à de nombreux défis depuis toujours.

La productivité de vos salariés, qui reste un critère important concernant le

bon fonctionnement de votre entreprise,

peut être optimisée grâce à plusieurs types de services.

Ces derniers auront de **réels bienfaits** sur vos salariés

en termes de **cohésion d'équipe**, de **bien-être**,

et de ce fait sur l'efficacité de votre entreprise.

Dès à présent, conscient de l'importance des enjeux économiques, je vous

propose du **coaching en entreprise**

dont **le but est double** : améliorer d'une part le bien-être

de vos salariés afin de **réduire le stress** et d'autre part

vous aider à faire croître les performances de votre entreprise en renforçant

la **cohésion de vos équipes**, car un salarié bien dans sa tête et dans son

corps est un salarié qui produit plus.



À propos de moi



Ma Formation

- Éducatrice sportive diplômée d'état (BPJEPS)
 - Certifiée sport santé
 - Certifiée bodyzen
 - Certifiée Pilates au plus haut niveau
- Certifiée pour les séniors, les femmes enceintes et les femmes opérées du cancer du sein
- École supérieure de médecine traditionnelle chinoise à l'Institut Ming Men (en cours)



Mes compétences

Remise en forme - Travail postural - Pilates - Gym-dos - Coaching bien-être - Soulager les douleurs physiques - Exercices respiratoires - Yoga - Relaxation - Qi gong - Méditation - Cohérence cardiaque - Gymnastique douce - Coach sportif

Je suis coach bien-être en Moselle et au Luxembourg.

Éducatrice sportive diplômée du BPJEPS, je suis également titulaire de certifications en techniques douces telles que le bodyzen, et la méthode Pilates.

Ancienne danseuse professionnelle, j'ai souffert de nombreuses blessures et a pu, grâce à la méthode Pilates, reprendre pleinement mon activité. Agréablement surprise de la rapidité de ma récupération, je suis devenue totalement adepte de cette pratique. Maintenant instructrice certifiée, je mets tous les bénéfices de la méthode à votre service pour vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs, notamment pour soulager et éviter les maux de dos par un travail postural précis.

J'interviens également au sein des entreprises, axant mon approche sur :

- la cohésion des équipes, ou comment mettre en place un esprit de groupe grâce à des séances d'exercices collectifs
- la prévention, comme moyen d'éviter les accidents professionnels, de réduire le nombre de blessures au travail, et donc le nombre d'arrêts maladies, et ainsi gagner en rentabilité.

Je me spécialise notamment dans la prévention du mal de dos et peux mettre en place différents formats d'enseignements : des stages pratiques de 2h30 ou des interventions plus régulières au cours de l'année, 5, 10 ou plus selon votre convenance.

Grâce à des exercices simples, je vous aide à renforcer votre corps en douceur tout en travaillant vos muscles en profondeur.



Mes tarifs

| | |
|---|-----------------------------|
| Stage de 2h30 "prevention mal de dos" (max 15 pers) | 300€ |
| 10 séances collectives (max 10 personnes, 45 minutes) | 1500€ |
| pack stage + 10 séances collectives | 1700€ |
| Abonnement annuel aux séances collectives en entreprise *..... | à partir de 12€ par pers |

** Je fournis tout le matériel
nécessaire et me déplace dans
vos locaux.*

**Moyens de paiement
acceptés**

*Chèques, espèces, Carte Bleue,
IBAN, virements*



Vos avantages ...



... améliorer leur bien être

La pratique de séances (la méthode Pilates) permet de mieux gérer son stress, en évacuant les tensions dues au travail et en libérant des hormones apaisantes.

De plus, elle permet l'élimination de toxines, améliore le sommeil, lutte contre la dépression... L'amélioration de la santé s'accompagne d'une diminution du nombre d'arrêts de travail : cela fait faire des économies à l'entreprise et améliore la rentabilité.



Une entreprise agréable

Le fait de participer à des séances ressourçantes favorise les échanges entre les salariés.

Ces actions axées sur la considération du bien-être, au travail, font qu'une entreprise est agréable et qu'on s'y sent tout simplement bien.



Augmentation de la productivité

La pratique d'activités en entreprise permet de redynamiser les équipes et donne un second souffle. Un salarié actif pratiquant une activité dans la semaine est 12% plus productif qu'un salarié inactif.



... tenus par mes engagements !

"Négliger son corps pour tout autre avantage dans la vie est la plus grande des folies." SCHOPENHAUER



Des prestations de qualité ...

Forte de ma grande expérience, je vous propose des prestations d'une qualité optimale grâce à un savoir-faire unique.



avec une coach expérimentée ...

Pour travailler ensemble et en synergie.

Mes formations et ma pratique m'ont permis d'acquérir un savoir-faire et un savoir-être professionnels, que je mets au service de mes clients.



... agréable et à l'écoute !

Mon sens du contact est un atout dans ma profession. En effet, je serai à votre écoute, ainsi qu'à celle de vos salariés. Nos séances seront donc basées sur la communication dans le but de travailler de manière agréable.



A très bientôt et à votre service !

