



SYMBIOSE

COACHING

SUIVI PREMIUM



TRANSFORMER SON CORPS

EN MOINS DE 2H / SEMAINE

- + CLARTÉ D'ESPRIT
- + PRODUCTIVITÉ
- + BELLE QUALITÉ DE VIE



MON LIVRET TRANSFORMATION



NOUVEL ACCOMPAGNEMENT

SUIVI PREMIUM




INTEGRER
UN BEAU CORPS,
HARMONIEUX ET FONCTIONNEL



PERDRE JUSQU'A 1KG / SEMAINE

TONIFIER - SCULPTER

DECOMPRESSER

+ CLARTE ESPRIT + PRODUCTIVITE

+ ENERGIE + QUALITE DE VIE

LE MONDE DE L'EFFORT



LA VIE EST DURE

- Difficile de perdre du poids, fermer mes boutons de chemise, ma ceinture
- Fatigué de m'entraîner
- Beaucoup de travail et peu de résultats
- Mes douleurs me ralentissent, je ne peux pas faire de sport
- Je n'arrive pas à me détendre, je suis stressé
- Vite en colère, frustré, je ne comprends pas mon entourage, je rejette la faute sur les autres ou pire je ressens de la culpabilité
- J'ai une gestion anarchique de mes repas
- Je m'entraîne dur et sérieusement tout le temps, je crois que je dois me tuer dans la séance pour me sentir mieux et/ou progresser
- Je veux un corps parfait, tout de suite, comme dans les magazines

LE MONDE DU BIEN-ÊTRE



LA VIE EST GENIALE



- Etre à l'aise dans ses vêtements, se trouver beau - belle devant le miroir
- S'entraîner en aisance, avec plaisir
- Peu d'action, beaucoup de résultats
- Je n'ai aucune douleur, je peux faire tout ce que je veux et profiter
- Je suis détendu, j'ai confiance en moi
- Je m'entraîne en équipe et avec joie, chaque séance est un pur bonheur
- Je prends soin de mon corps et le découvre dans chaque séance
- L'incroyable se réalise

**TOUT CE QUI NE GRANDIT
PAS DANS LA NATURE
MEURT !**



ET TOI ?



SYMBIOSE
COACHING

POUR PROGRESSER CHAQUE TRIMESTRE, TU DOIS ÉLEVER TES STANDARDS

ETAT D'ESPRIT

MOUVEMENTS

NUTRITION

INTENSITE - RECUPERATION



LES CROYANCES LIMITANTES QUI EMPECHENT DE REUSSIR

Je dois m'entraîner dur pour atteindre mon objectif

Je dois avant tout appliquer tout ce que je sais avant de passer au niveau supérieur

Je dois me priver de nourriture pour perdre du poids

Je dois manger beaucoup pour prendre de la masse musculaire

Je dois attendre que mes douleurs passent pour renforcer mon dos

Les grosses courbatures signifient pour moi, progresser et que je fais une bonne séance

Mon corps, mon âge, ma vie est différente, ça ne marchera pas pour moi

Je n'y arriverai pas, je ne suis pas prêt



LES ERREURS QUI EMPECHENT DE PROGRESSER ET ATTEINDRE TON OBJECTIF

Vouloir faire toujours plus compliqué, plus intense, plus lourd, plus vite, plus dur

Confondre entraînement et compétition

Faire beaucoup de séances difficiles, avant de bien faire chaque séance, martyriser son corps et l'user, l'amener à la blessure

Laisser son stress - la pression - sa nutrition, gérer son entraînement, sa vie...

Préférer choisir un rythme trop rapide ou trop lent, plutôt que de choisir mon propre rythme pour apprendre à me connaître et ensuite accélérer avec le groupe



LE SUIVI PREMIUM EST POUR TOI:

- Si tu veux arrêter de t'entraîner dans le monde de l'effort
- Si tu veux atteindre ton objectif et profiter encore plus d'un quotidien au top de ta forme
- Intégrer un beau corps, harmonieux et fonctionnel

ÉCHANGER AVEC MOI:



SUIVI PREMIUM

INTEGRER
UN BEAU CORPS,
HARMONIEUX ET FONCTIONNEL



Le SUIVI PREMIUM
est disponible pour t'aider, en visio et par séance de
30min pour améliorer ton quotidien et optimiser
ta métamorphose

Le SUIVI PREMIUM a pour objectif de t'aider à:

- obtenir un beau corps, harmonieux et fonctionnel
 - obtenir plus d'autonomie, t'apprendre à mieux bouger, vérifier, recorriger, perfectionner l'exécution de tes mouvements, ressentir pour atteindre tes objectifs et profiter, performer dans ta vie
 - te donner plus d'aisance pour réaliser un programme spécifique ou complémentaire.
 - échanger sur tes attentes sportives, répondre à tes questions, progresser continuellement et à ton rythme pour inscrire ton bien être, ta performance, sur la durée
- Il y aura un avant mais aussi un après pour ton corps et ton esprit, avec le développement d'un état d'esprit sain, vers un bien-être et un niveau d'énergie sans limites

Pour en savoir plus, tu peux me contacter grâce aux coordonnées suivantes:

Je te propose de prendre rendez-vous directement avec moi afin que l'on échange sur l'objectif que tu souhaite perfectionner ou atteindre avec ton SUIVI PREMIUM.

**CONTACTEZ MOI PAR
WHATS'APP**



**POUR CELA TU PEUX SCANNER LE QR CODE
CI DESSOUS**



NOTES



Prénom

Mon objectif

Nom

Date début

NOTES



ECHANGER AVEC MOI

RESERVER UN BILAN FORME GRATUIT



BOITE A OUTILS



Sand bag SB



Kettlebell KB



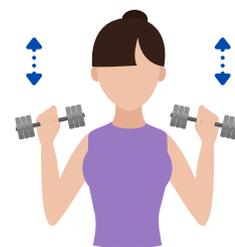
Dumbbell DB



Burpee



SYMBIOSE
COACHING



Press



Deadlift



Squat



Lunge



Pull



Push

DONNER

DE L'ENERGIE PHYSIQUE OU CEREBRALE ?

Où tu en es

Ce que tu maîtrises



Difficulté



technique
&
niveau d'énergie cérébrale



Intensité
&
niveau d'énergie physique

	4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

RESULTATS



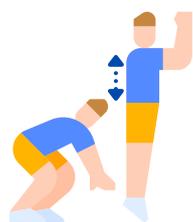
Ce que tu réalises tout le temps, sur 40 sec, en temps normal ?

Note pour voir tes progrès

calories date

	calories	date		calories	date		calories	date		calories	date	
Row
Ski
Bike

nombre date



Burpee

nombre	date										
...
...
...

nombre date

tempo oui / non

nombre	date										
...
...
...



mountain climbers

nombre date

tempo oui / non



Push

nombre	date										
...
...
...

RESULTATS



Ce que tu réalises tout le temps, sur 40 sec en temps normal ?

Note pour voir tes progrès



Pull

nombre date

...
...
...

tempo oui / non

nombre charge date

.....
.....
.....



Squat

tempo oui / non



Deadlift

nombre charge date

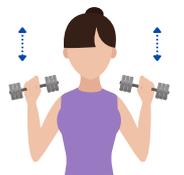
.....
.....
.....

tempo oui / non

nombre charge date

.....
.....
.....

tempo oui / non



Press

SUIVI PREMIUM



SYMBIOSE
COACHING



ECHANGER AVEC MOI