



Sabé'O Coaching

1°) Envie d'une séance en pleine nature

Le **COACHING EN EXTERIEUR** est fait pour vous

Sport ou Sport Adapté en Plein Air (*Sport loisir / Sport plaisir / Sport performance*) : Perte de poids ; Remise en forme ; Renforcement musculaire ; Cardio Training ; Equilibre ; Préparation physique ; Réathlétisation ; etc.

Bien-Être en Pleine Nature : Amma assis ; Massage Thaï assis ; Cohérence Cardiaque ; Marche Régénérante (*d'inspiration "Marche Afghane"*).

2°) Emploi du temps chargé difficultés de déplacement ou météo incertaine

Je me déplace chez vous pour une séance de **COACHING A DOMICILE**

Sport ou Sport Adapté à domicile (*Sport loisir / Sport plaisir / Sport performance*) : Perte de poids ; Remise en forme ; Renforcement musculaire ; Cardio Training ; Equilibre ; Préparation physique ; Réathlétisation ; Foam Roller (*dit rouleau d'automassage*) ; etc.

Bien-Être à domicile : Amma assis ; Massage Thaï assis ; Réflexologie (*faciale, crânienne, dorsale ou vertébrale*) ; Shiatsu « Bien-être » ; Cohérence Cardiaque ; Reiki ; Lahochi.

3°) Envie d'une séance de sport, d'un massage ou d'un soin

Le **COACHING A LA CARTE** est fait pour vous

Sport ou Sport Adapté (*Sport loisir / Sport plaisir / Sport performance*) : Séance individuelle & Séance semi-individuelle (*3 personnes maxi*) ; A domicile ou en extérieur // Particuliers.

Bien-Être : Séance individuelle // Particuliers ; Structures (*ESMS, Hôtellerie de plein air / Campings*) ; Entreprises.

N'hésitez plus !!

Contactez-moi, nous trouverons ensemble

Une formule qui vous corresponde au mieux...