



Module

Coaching individualisé

Définir des objectifs et construire un parcours de coaching individualisé sur mesure.

Programme :

- ◇ Entretien motivationnel et proposition de parcours adaptés

Exemples d'objectifs et de parcours :

- ◇ S'initier ou se perfectionner en défense personnelle et Arts Martiaux
- ◇ Engager une préparation physique et mentale
- ◇ Développer confiance, estime et maîtrise de soi
- ◇ Maintenir une activité physique au bénéfice de sa santé

Publics :
Particuliers

Durée et tarifs :

1^{ère} séance 30mn d'entretien et 45mn d'activité : 50€
Forfait de 10 heures : 450€
Forfait de 20 heures : 800€

Contactez Michel Kervadec au 06 44 89 03 79
par mail : michel.kervadec.pro@gmail.com
site web : michelkervadec.com